شەوکەت مەلا إسماعیل حسن
سامان میرزا سدیق

حەکیمی کوردەواری



التفسير

حەکیمی کوردەواری

نووسینی: شوکت مەلا إسماعیل و حسن سامان میرزا سدیق.

چاپی یەکەم ٢٠٢٢ز-١٤٤٣ك

نوسینگەی تەفسیر
بۆچاپ و بڵاوکردنەوە
هەولێر- شەقامی 30 مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نووسینگەی تەفسیر
حەکیمی کوردەواری، سامان میرزا سدیق و شوکت مەلا إسماعیل حسن. (نووسەر)
٢٣٠ لاپەڕە
١٧* ٢٤ سم
بابەت: دەرمانزانی ، کشتوکاڵ
ISBN: 978-9922-679-24-2

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان/هەرێمی کوردستان، ژمارە سپاردنی (٢٧٠٣)ی ساڵی (٢٠٢٠)ی پێدراوە.

"بیروبۆچوونی ئەم کتێبە، مەرج نییە هەمان بیروبۆچوونی نووسینگەی تەفسیر بێ"

حەكیمی كوردەواری

نووسینی

شوكت مەلا إسماعیل حسن

سامان میرزا سدیق

پێشەكی

گرنگی دان بە خوێندن ولێكۆڵینەوەی پیشەی حەكیمی ، بریتی نیە تەنها لە باسێكی زانست وزانیاری ولێزانی، بەڵكو لەهەمان كاتدا باسوخواسێكی كۆمەڵایەتیشە، كەدەبێ لەئاستیدا هەڵوێستەیەك بكرێ، چونكە ئەم بابەتە بووە بە مەبەستێكی سەرنجڕاكێشی كۆمەڵگا و ڕوناكبیری و زانیاری و لێزانی. لیكۆڵینەوەكانی هاوچەرخ و هادەم وای دەچەسپێنێ كە بەردەوامیی ململانێ و دژكاری لە نێوان حەكیمی وپزیشككگەریی نوێ و سەردەم كێبڕكێیەكی نەپچڕاو و بەردەوامە،لەگەڵ ئەودا كە پزیشككگەریی نوێ گەلێ بەرهەمی پڕسوود و گرنگی لەبواری زانستی پزیشكیدا هێناوەتە ئاراوە.

پزیشككگەریی نوێ،واتەماشای نەخۆشی ئەكات كە لەئاكامی هەندێ هۆكاری فەسلەجیدا لە لەشدا پەیدائەبێ،یان ئەو نەخۆشیە ئەگەڕێتەوە بۆ هەندێ هۆكاری دەرەوەی لەش،وەك:

میكرۆب، بەكتریا یان ڤایرۆس. لەكاتێكدا،حەكیمیی كەلەپووری، كێشەی نەخۆشی ئەگەڕێنێتەوە بۆ هەندێ هۆكاری دیكە.گوایا لەشی مرۆڤ بریتیە لە یەكە پێكهاتەیەكی یەكگرتووی پێكەوە چەسپاو، بوارێكی ئێجگارزۆركەم هەیە ،كۆئەندامە پێكهاتە یەكدگیرەكانی لەش،یەكە یەكە، لێك جیابكرێتەوە. بەلاّم زانستی پزیشكیی سەردەم،كۆئەندامەكانی لەش، یەكەیەكە،لەیەكتر جیا ئەكاتەوە.

ئەمەش لە ئاكامی وەپێشەوەچوونی زانست و پسپۆڕی پزیشكگەرییە لە یەكەیەكەی كۆئەندامەكانی لەشدا.ئێستا بۆ هەریەكێك لە كۆئەندامەكانی لەش،پزیشكی پسپۆڕی خۆی هەیە.دكتۆر، ئەوپەڕی گرنگی ئەدات بە چارەسەركردنی (نەخۆشییەكە)،گوێدێریەكی كەمتریش بەنەخۆشەكە!

حەكیمی،لەدێرزەمانەوە هەبووە وهەرماوەولەڕەگ دەرنەهێنراوە .ئەم پیشەوزانستە لە باووباپیرانەوە دەماودەم یان دەساودەست بۆ وەچەكانیان ماوەتەوە [1].زیاتر لەوەش، لەتێكستە دەسنووسە كۆنەكانەوە تائەمڕۆ لەئارادایە وپێوەندیی نێوانیان پتەوە و سوودبەخشە پەیوەندیی نێوان حەكیمی وپزیشككگەریی نوێ،پێوەندییەكی ململانێ و ڕكابەری ولێك دووركەوتنەوەیە،یان دەبێتە (پەیوەندییەكی) لێك نزیك بوونەوە و یەكتر تەواوكردن؟

ڕۆژگار بریار ئەدات.

* * *

---

(١) سامان میرزاسدیق فەقێ مەحمودچنگیانی لە ڕەوانشاد میرزاصدیقی باوكییەوە زانست وپیشەی حەكیمی كوردەواریی فێربووەو بۆ ماوەتەوە.

- شوكت إسماعیل حسن، لەسەرەتای ژیانیدا یاریدەدەری نەنكی بووە: (حەكیمی كوردەواری عائشە خان خدر أحمد ژاژەڵێی)بۆ هەڵكەندنی گژوگیای پزیشكی لەدەوروبەری شاری سلێمانی ودوورتر، وهەروەها یارمەتیی خ.ل.عائشە خانی داوە بۆكوتان وتێكڵاوكردنی گیاپزیشكییەكان هەركۆمەڵە بۆمەبەستێكی دیاریكراو.

هەندێ نەخۆشیی باو و چارەسەركردنیان

شەكرە Daiabetes:

١ – ئارەقی (ئـــــاو)ی گوژاڵــــــك Colocynth,Ciruluscolcyntis- كەوچكێكی چێشت بۆ دوو پەرداخ ئاو دوو ژەم.

٢ - كەپسوولی ((گوژاڵك)) شەوی دەنكێك.

٣ - گەڵا گوێزی وشك (٢٥) گرام بۆ لیترێك ئاو ژەمـێ پیاڵەیەك دوای پالاوتن.

٤ - نـاوكی كنگر(كەنگر)،سیسی (Acanthus,gundelia)seeds- لە سـەر ساج نیوە برژاو بكرێت- بیهاڕێتەوە و وەك قاوە بیخوات.

٥- ئـــاوی شـــملی(Fenugreek,Trigonellafoenum) دوای كـــولان ژەمی پیاڵەیەك دوای خواردن.

٦- گەڵای مێوە مـارانە(5) -(Tamus communis) گرام تـێكەڵ بە (٢٠) گرام گەڵا گوێژ،گۆییژ (Hawthorn fruit,Crataegus. Zizyphus Christ thorn).

٧-بەیبـون (Chamomile, Camomile)(هـاڕراو)-بەیانیـان كەوچكێكـی قاوە.

٨- شـیرین بەیـان(پەڵكە شـیرینە،بەلەك) Liqurice, Glycyrrhiza glabra)، كاسنی(تاڵیشــك+چەقــچەقە) Lactuca Scarioloides, Sichoriumintybus)- بەچا.

٩- ڤیتامین (B)

١٠- سیر(Garlic) و عەرەقی سیر

١١- گەردی سیب

١٢- (کەپەک،سۆس)ی گەنم Bran

١٣- ئاوی ڕێواس(ڕاهوەند)Rhubarb+ ڕەگی ڕێواس + هەرێز

١٤- هەلیله Myrobalan- شەکری نەبات، گەزنە Kurdistanica,stinging nettle- زیرەCummin seed- پودرەی (ئارد)ی ڕێواس، زەرتکی گوێز، زەنجەفیلGinger، کونجیSesame، شملی، یەکی (١٥) گرام بهارڕێن و والا بێژ بکرێت و بەیانیان کەوچکێکی چا بە ئاوەوە لێ بخورێت. بە سوودە بۆ شەکرە وهەروەها بۆ گەدە و هێزی چاو و دەماغ.

١٥- پۆدرەی(ئارد)ی گوزروانBugloss,Anchusa italica+ توێکلی هەنار+ گوزروان+ شیرین بەیان+ بەیبونە+ نەعناMint,Mentha spicata

١٦- گەلا گوێز (٢٠) گرام بۆ لیترێك ئاو بکولێنرێت و بپالێورێت و بەیانیان یەك پیالە پێش نانخواردن بەسوودە بۆ(شەکرە- جگەر- زراو- پاککردنەوەی خوێن)

١٧- پێنج هەڵبژاردە لە گیاکانی سەرەوە.

١٨- (١٠٠) تا (١٢٥) گرام شملی تێکەڵ بە ئاوی شیرینی کولاو(شەکراو) بۆ دابەزینی شەکرە و کولستروڵ(چەوریی خوێن).

١٩- حەبی سورنجان(زافەرانەکێویلەWild saffron ،شەوی دەنکێك.

٢٠- تێکەڵە: ناوکی کنگر نیو کیلۆ، کونجی نیو کیلۆ، گەلا گویژ نیو کیلۆ، ڕەشکە چارەکە کیلۆیەك، پۆدرە(ئارد)ی ڕێوەند چارەکە کیلۆیەك، زەنجەفیل (١٠٠) گرام، گەزنە و هەزبێ(جاترە)Thyme چارەکە کیلۆیەك،

گەردی سیب چارەکە کیلۆیەك، گەڵای زەیتوون چارەکە کیلۆیەك، گەڵای توو چارەکە کیلۆیەك، شمڵی چارەکە کیلۆیەك.

٢١- ئەگەر (سیس عومەر)Thymus serpyllum بە دەوری گوژاڵك دا خۆی ئاڵاند تەرز و تووەکەی بۆ شەکرە زۆر باشە.

-٢٢ گەڵای گوێز،بکوترێ+لەگەڵ ڕۆن زەیتون،تێکڵاوبکرێ وبخورێ، سوودبەخشە بۆ نەخۆشی شەکرە و هەروەها بۆنەخۆشیەکانی گورچیلەش.

* * *



گوژالک(Colocynth) الحنظل

الاسم العلمي: Citrullus colocynthis

* * *

چەند ئاگاداریەك لە سەر نەخۆشی شەكرە:

نەخۆشی شەكرە كاریگەری زۆری لە سەر هەموو بەشەكانی لەش هەیە و پێویستە ئەو كەسانەی كە تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن بە هەستیاریەوە هەڵسووكەوت بكەن.

نەخۆشی شەكرە كاریگەری لە سەر هەموو بەشە گرنگەكانی لەش وەكوو چاو- دەمارەكان- گورچیلە- دڵ- میشك و پێستی مروڤ و چەندین بەشی تری لەش هەیە و ئەگەر بە شارەزایی و هەستیاریەوە مامەڵەی لە گەڵ بكرێت ئەوە تا ئاستێكی بەرچاو رێگە لە كاریگەریە نێگەتیڤەكانی دەگیردرێت.

ئەو كەسانە كە تووشی نەخۆشی شەركەرە دەبن پێویستە بەردەوام چاودێری ئاستی شەكرەی خوێن و هەروەها چاوێری ئاستی شەكرە بكەن لە میز یاندا و بە بەردەوامی زەخت و چەوری خوێنیان كۆنترۆڵ بكەن، لە هەمان كاتدا بۆ نەخۆشی شەكرەی جۆری ١ پێویستە رۆژانە ٣ تا ٤ جار شەكرەی خوێن بە ئامێری تایبەت بۆ چاودێری شەكرەی خوێن كۆنترۆڵ بكرێت و بۆ جۆری ٢ هەمی ئەو نەخۆشیە رۆژێك لایەنی كەم دوو جار كۆنترۆڵ بكرێت.

لە هەمان كاتدا جگەرە نەكێشان و هەروەها وەرزش كردنی بەردەوام و ئارامی و سەقامگیر كردنی باری دەرونی دەتوانێ چارەسەریەكی سروشتی بێ بۆ ئەو نەخۆشیە و رێگر بێ لە درێژخایەن بوونی.

شەكرەی خوێن لە ئاستی ئاسایی خوێندا لە ئەو كەسانەی تووشی نەخۆشی شەكرەن پیش لە خواردن پێویستە لە نێوان ٨٠ تا ١٣٠ و ٢ كاتژمێر دوای خواردن كەمتر لە ١٨٠ بێت و لە هەمان كاتدا چاودێری هیمۆگلۆبین هەر ٣ تا ٤ مانگ جارێك پێویستە.

كۆنترۆلكردنی چەوری خوێن بۆ لەش بە گشتی و (دڵ بە تایبەتی)

گرنگە ،بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی شەکرن بە وریاییەوە مامەڵەی لە گەڵ بکەن.

کۆنترۆڵ کردنی ئاستی ئەو پرۆتیینە کە لە گەڵ میزدا لە لەشی مرۆڤ دەر دەچێت وئەگەر لە ئاستی ئاسایی خۆێ تێپەرێت ئەبێتە هۆیەک بۆ دروست بوونی نەخۆشی جۆراوجۆر.

هەروەها گرنگی دان بە پاکی و خاوێنی پێست بە تایبەت پێێ شۆردن و وشك کردنەوەی بەردەوامی بەدەر لەوەی کە شوێنێکی هەستیارە بۆ دروست بوونی بەکتریا و میکرۆب ،ئاگادار بوونی گرنگە و پێویستە.

گرنگی دان بە خواردن و خواردنەوەکانیش پێویستە ،هەروەها خواردنی میوە و سەوزە ، سەرچاوەیەکی باشن بۆ ئەو کەسانە . لە لایەکی دیکەوە کۆنترۆڵ کردنی هەمیشە ، پێشگرتنە لە بەکارهێنانی داوودەرمان .

کەم خوێنی- دابەزینی خوێن- چەوری خوێن- تراوی خوێن:

١- مەوادی چەوری- شیرینی- کەباب- جگەری برژاو و سوێر خوێ.

٢- نەعنا، ئاوی توو، هەنجیر، هەنگوین، مێخەك، شەربەتی شیرین بەیان.

٣- شەربەتی حەرمەل، ئەفسەنتین، هەزبێ، دارچینی، قولی جان.

٤- نانی برژاو، زەردێنەی هێلکە، شیر، خورما.

٥- بۆ ئەوانەی بەری دەستیان عەرەق دەکات بە ئاوی کولاوی گەڵای گوێژ بیشۆن، هەروەها گەڵا بیش ئەو دەورەی هەیە.

٦- (٢٠) گرام زەنجەفیل لە لیترێك ئاودا بکولێت و سێ ژەم دوای نان خواردن پیاڵەیەك بخواتەوە.

٧- خواردنی ئانتۆم بۆ نەهێشتنی چەوری لە خوێندا.

٨- شۆردنی دەست بە ئاوی ڕەشی باینجان بەری دەست نەرم دەکات،

تـوێكڵی باینجـان بكـوتە و وەك خەنە لە دەسـتی بگـرە عـارەقی نـاو دەست ناهێڵێ.

٩- مۆخی ئێسقان، هەنار، سێو، زەنجەفیل، گەزنە، بۆمادران، بار هەنگ، گوڵە بە ڕۆژە، گـوڵی گـوڵە بە ڕۆژە، كـونجی خواردنیـان بـۆ كەم خـوێنی باشە.

١٠- بەردەوام بوون لە سەر خواردنی كاهو، گەردی سیب، بۆمادران.

١١- بۆ پـاڵاوتنی خـوێن (٣٠) گرام بەری سـەرووی كێـوی لە یەك لیتـر ئاودا بكوڵێنە و دوای پاڵاوتنی ژەمـی پیاڵەیەك دوای نـان خـواردن، شـیرینی بكە، شاتەڕەش باشە.

خوێن جمان، خوێنكەمی، تراوی خوێن :

١- سیر + ئەنیسۆن، شاتەڕە، پیاز، مریم نخودی، هەزبێ، ئاوی نەعنا.

٢- ڕەشكە یەك كەوچكی چا ڕۆژانە قوت بدات بە ئاوەوە.

٣- اكلیل الجبل بۆ دابەزینی خوێن ژەمـی پیاڵەیەك بە ئاوەوە.

٤- گەزنە سێ ژەم تێكەڵ بە گەڵای گوێز و گوڵی هێرۆی دار.

٥- سێو ڕۆژی سێ دانە، خاكشیر بەردەوام، زمانە بەرخ (٢- ٣) ژەم.

٦- بۆ تشنجات ئاوی گەڵای گۆیژ ڕۆژی سێ پیاڵە تا سێ ڕۆژ.

٧- ئاوی ڕەگی گەزنە لیترێك ڕۆژی دوو پیاڵە بۆ پاك كردنەوەی خوێن، بۆ ژنی دوو گیان یان غودەی دەرەقی باش نی یە.

٨- وەنەوشە بەیانیان پێش نان خواردن.

٩- كوڵاندنی (٥٠) گرام تـوێكڵی گـۆیژ و خـواردنی ئـاوەكەی بەیـانی و ئێوارە.

١٠- گەزنە + هەنجیر + عناب + شاتەڕە بۆ پاك كردنەوەی خوێن.

١١- شەربەتی پرتەقاڵ و نارنج بۆ پاك كردنەوەی خوێن باشە.

١٢- بۆ تێك چوونی دەورانی خوێن ڕۆژی سێ دەنك سیر لە گەڵ نیو پیاڵە ئاوی ئەنیسۆن و نەعنا.

١٣- بۆ تەقویە و پاڵاوتنی خوێن كاهو + گێزەر + سێو + هەرمێ گوڵاوی + لیمۆ + قازی ئاغا + ترێ.

١٤- بۆمادران، كاهو، هەمیشە بەهار، گۆزروان، مامیران.

زەخت(تەوژم،پەستان)ی خوێن Blood pressure :

خوێن (هەڵچوون،بەرز بوونەوە، دابەزین،خەست) بوونەوە

١- بۆ ئەوانەی فشاری خوێنیان دائەبەزێت: كوڵاندنی(بەڕوو + گەڵای قەرەقـات) + گەڵای زەیتـوون + ئـاوی شـمڵی: پەسـتانی خـوێن، بەرز دەكاتەوە.

٢- خـواردنەوەی ئـاوی ماسـت هەمـوو بەیـانیەك :پەسـتانی خـوێن بەرز دەكاتەوە.

٣- كوڵانـدنی (٤- ٥) گەڵای زەبرەقـوون لە گەڵ گەڵای زەیتـوون،دوای كوتانـدن وپـاڵاوتنی،ڕۆژی نیوپیـاڵەی لـێ بخورێتەوە، زەخـت بەرز دەكـاتەوە. گەڵای زەبرەقوون، لەناو هەر دەرمانێكدا بێت، بۆ ئـافرەتی دووگیـان بـاش نـیە نابێت ئەو دەرمانە بخوات.

٤- كێشـانەی (٤٠) گـرام گەڵای كەلەرم + ئـاوی لیمـۆ یـا گەڵای شمڵی + شەكری سوور، پێكەوە تێكڵاوبكرێ و بكوترێ، سـوود بەخشـە بۆ بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن.

٥ - بۆ دابەزینی پەستانی خوێن، بەیانیان لە ناشتا، خواردنەوەی نیوپیـاڵە (عەرەقی زینان) پڕسوودە.

٦- (٥٠) گرام پەلّپینە لە (٢٥٠) گرام ئاودا بكولّێنرێت، لە ماوەی سێ ڕۆژدا بخورێتەوە، بۆ پاك كردنەوەی خوێن باشە.

٧-هارڕاوەی ڕەگی ڕێواس هەموو شەوێك سەرەكەوچكێكی چا بخورێت یان بكرێ بە چا.

٨- بابا ئادەم+شەملّی، باش بهاڕڕێ،بكرێ بە چا.سێ ژەمە بخورێتەوە،سوودبەخشە بۆ هەموو نائارامیەكی دڵ.

٩، گژنیژ + ئاوی ڕێواس. بۆ گیروگرفتەكانی دڵ،پڕسوودە.

١٠- كاسنی + بۆماردان + قنچكی گیلاس. بهاڕڕێت،بكرێ بە چا.ڕۆژی سێ پیالّەی لێ بخورێتەوە،بۆ پەستانی خوێن، پڕسوودە.

١١- دەتوانرێ بۆ چارەسەری قەلّەوی،ڕۆژانە ڕەجەتەی سەرەوە بەكاربهێنرێ..

١٢- بۆڕزگاربوون لە خەستبوونەوەی خوێن،خواردنی سیر هەموو شەوێك سێ دەنك. پڕ سوودە.

١٣- ئانتوم+ گەلاّی زەیتوون+هەرباتۆن.بەسەر یەكدا بهاڕڕێت وبكرێ بەچا،بۆپەستانی خوێن،سوودبەخشە.

١٤- عەرەقی سیر + لیمۆی ترش. بهاڕڕێ وبكرێ بە چا.خوێنی لەش پاك ئەكاتەوە.

١٥- ئەوانەی پەستانی خوێنیان هەبێت ئەبێ:

زۆر نەخۆن، (بادە ، قاوە) نەخۆنەوە، هێلكە و پەنیر و سوێری نەخۆن، میوە باشە.

١٦- نیو كەوچك چا + جۆی كوتراو، بۆ دابەزینی پەستانی خوێن سوودبەخشە.

* * *



Garlicسير

الاسم العلميAllium sativum

الفصيلة :ثوميةAlliaceae

النوع :مزروع sativum

نەخۆشیەكانی دڵ و دڵە تەپە Heart diseases,pulsation

١- خواردنەوەی (عرق بید مشك) ژەمی نیو پیاڵە.

٢- بەهار نارنج + سێ گیا ،ژەمی كەوچكێكی چێشت بۆ پەرداخێك ئاو دوای كوڵاندن و پاڵاوتنی دوای نانخواردن دەخورێتەوە.

٣- گوڵی وەنەوشە ،كەوچكێكی قاوە بۆ پەرداخێك ئاوی كوڵهاتوو دوای سەر داپۆشینی بۆ ماوەی (٢٥) خولەك ئەپیاڵێوی و بەیانی و ئێواران ئەخورێتەوە.

٤- گوڵاو بۆ دڵ و گەدە و اعصاب سوودبەخشە.

٥ - بۆ مادەران ، سوڕی خوێن ئاسایی دەكات و ماسولكەكانی دڵ بە هێز دەكات.

٦- گۆچانە گیا بە چا ژەمی یەك پیاڵە.

٧- پێكهاتەی:گوڵی گۆزروان + سنبل- گیب، زبان خوراكیها. ڕۆژی یەكجار.

٨- ترنجبۆ (بە چا).

٩- عەرەقی زەبرەفون و گەڵای زەبرەقون بە چا.

١٠- شیرین بەیان- كاسنی بە چا یان بە شەربەت.

١١-چای (گەڵا،،گوڵ،بەر)ی گوێژ بۆ نەخۆشیەكانی دڵ و دڵە تەپە و خوێن هەڵچوون و سستی دڵ زۆر بە سوودە. هەروەها بۆ بەردی گورچیلە و كەم كردنەوەی سەفرا.

١٢- خواردنی (پیچكە) بە كولاندن یان لێ نان.

١٣- (سیس عومەر)بەكار دێت بۆ دڵ و ئارامی بەخشین بە دڵ، ئەگەر بە دەوری پونگە و هەزبێدا خۆی ئالاندبوو.

١٤- چا یان كەبلەمەی رازیانە،بەكاردێت بۆ دڵیەشە.

لووت (خوران، ئاڵۆش) خورانی چاو Irritations, Sinusitis :

١- ڕۆن وەنەوشە بە دڵۆپێن ئەكرێتە هەردوو كونەلووت وهەردوو چاویش.

٢- ئاوی بەیبوون دەكرێتە لووت و چاویش و دەشخورێتەوە.

٣- ئاوی پۆنگەی خۆماڵی: دەشخورێتەوە و دەشكرێتە كونەلووت.

٤- گەڵاوشكەی ژاڵە،بهارڕێت،وەك برنووتی بكرێتە ناوهەردوو كونە لووت.

٥- خواردنی دۆشاوی تووە وشكە، ئارامیدەرە بۆ خورانی لووت وچاو.

٦- بخوری بەیبوون + گژنیژ+ڕەشكە + ڕۆن زەیتوون.بەسەریەكەوە بكوترێ وبە دڵۆپێن بكرێتە ناو كونەلووتەوە.

٧- بۆ پژمین و ئاوی لووت و حەساسیەت:تۆزێ هارڕاوی ڕەشكە تێكەڵ بە ڕۆنی زەیتوون بكرێ. بە دڵۆپێن بكرێتە لووت.

٨- ئاوی بەیبوون + ئاوی تووری ڕەش بكرێتە ناوكونەلووتەوە.

٩- گەزنە + هەزبێ(جاترە) : بكوترێ وبربەكەوچكێكی چێشت، ڕۆژی سێ جار بخورێ. بۆ ئاڵۆشی لووت و بۆ خورانی چاو سوودبەخشە.

١٠- ئاوی بەیبوون + هەرێز. بۆ زیپكە وهەڵپشكوتنی ناو كونەلووت،یەكاویەكە.

١١- بەری داری سـەروو ورد و والاّ بێـژ بکـرێ لە گەڵ هەنجیـری هەڵفلیقاوتێکلاّوبکرێ و پلّیتەی لێ دروست بکرێ ، هەڵبکێشرێتە ناوکونە لووت :زیپکە و جیوب و زیادە گۆشت لەناو لووتدا ناهێڵێ.

١٢- مێـوی داری سـەرو تـێکەڵ بە هەنجیـری کـوتراوبکرێ، پـێکەوە بکوترێ، بکرێ بە پلّیتە و هەڵیکێشی لە لـووت، گۆشتی زیادەی ناولووت ناهێڵێ.

١٣- چل گرام بەرەژەی دارسەروو، یان گەڵای سەروو لە ناو یەك لیتر ئـاودا بکـوڵێنرێ، پـاش پـالاّوتن ڕۆژێ چـوار جـار بە دڵـۆپێن بکـرێتە نـاو کونەلووت، بۆ پژمین و بۆ سووتانەوەی کونەلووت پڕسوودە.

١٤- پۆدرەی ڕێحانە ڕەشە بە سەر خواردندا بکرێت و بخورێت فرمێسکی چاو و تکەی لووت ئەوەستێنێ.

١٥- ئاوی شەمامە + ڕۆنی وەنەوشە دوو قەترە بکرێتە لووت هێزی بۆن کردن زیاد ئەکات.

بەربوونی خوێنی لووت :

١- پلّیتەی لۆکە بە ئاوی لیمۆ.
٢- پلّیتە بە ئاوی کولاّوی بۆمادران.
٣- پلّیتە بە ئاوی گەڵای زەیتوون.
٤- خواردنی بۆماردان بە چا.
٥- پێ چۆلەکە.
٦-تەونـی هـێلانە جالّجـالّۆکە: بەکـاردەهێنرێ بـۆ گیرسـانەوەی خـوێن، بەتایبەتی لوتپژان.
٧- خۆڵەمێش(خۆڵەکەوە): بۆ گیرسـاندنەوەی خوێن کـاتی خەتەنەکردن و هەر شوێنێکی تری جەستەی مرۆڤ، کە بڕابێت و خوێنی لێبێت.

هیمۆفیلیا- تراوی خوێن Haemophilia :

١- ئاوی هەناری ترش و شیرین بە زۆری.

٢- چەرمی سنگی پێ ی پێڵاو یان پینە پێڵاو بە مەرجێك چەرم بێت بیسووتێنێ و جامێك نخوون بکات بە سەریدا بە گرش و دووکەڵەوە تا سارد ئەبێتەوە.ئەوسا جاری بەقەدەر دەنکە گەنمێکی لێ قووت بدات ڕۆژی یەك جار.

٣- حەبی فیرۆسام ژەمی دەنکێك.

٤- بۆماردان، گەزنە بە چا و زەرد کراوی، دوو مشت گەزنە لە لیترێك ئاودا بکولێنێ و دوای پاڵاوتنی ڕۆژی دوو پیاڵە بخواتەوە ژەمی یەك پیاڵە.

٥- ئەفسەنتین+ئاوی پۆنە+گەزنە+گەڵای گوێژ+ هێرۆی دار.

٦- دەوام لە سەر ئاوی ترێ و ئاوی پرتەقاڵ بکات.

٧- مۆمیایی قووت بدات بە قەدەر نۆکێك و نێو چەوانی پێ چەور بکات و بە قەترە بیکاتە لووتیشی.

٨- خواردنەوەی ئاوی ڕەگی هەنار کەم کەم بە کوڵاوی.

٩- تۆوی ڕکێشە بە دەم کراوی.

١٠- گەڵای لیمۆی شیرین + گەڵای بەهێ یەکێ (٥- ٦) گەڵا بۆ دوو پەرداخ ئاو زۆر بە سوودە ماددەی ڕاگرتنی خوێنی تێدایە.

كۆلسترۆڵ Cholestero :

دابەزینی كۆلسترۆڵ

١- عەناب لە گەڵ كەسپتان.

٢- هاڕینەوەی عەناب بكرێتە پەرداخێك ئاو و سەری داپۆشرێت تا بەیانی و بەیانی بخورێتەوە.

٣- قووت دانی دەنكێك سیر هەموو بەیانیەك.

٤- عەرەق یان ئاوی دەم كراوی زەبرەقون هەر جاری (١٥) گرام لە ناو لیترێك ئاوی كوڵاودا سەری داپۆشرێت بۆ (٢٠) خولەك، پاش پاڵاوتن بە هەنگوین شیرین بكرێت. ژەمی دوو فنجان لێ بخواتەوە، ئافرەتی دووگیان نابێ بیخواتەوە.

٥- توێكڵی سێوی وشك هەموو ڕۆژێك كەوچكێكی چێشت تێكەڵ بە پەرداخێك ئاو (١٥) خولەك بكوڵی پاش پاڵاوتن ڕۆژی دوو ژەم بیخواتەوە.

كەم خوێنی و چەوری و كولسترۆڵ: دوو دەنك سیر، (٤) گرام گژنیژ، دوو گرام غەزێمە كێویلە، (٦) گرام مریم نخودی، بكرێتە ئاوی كوڵهاتوو بۆ ماوەی نیو سەعات داپۆشرێت تا دەم دەبێت پاش پاڵاوتنی ڕۆژی دوو فنجان بخواتەوە.

٦- خواردنەوەی پۆتاسیوم.

٧- خواردنی كوزەڵە بەردەوام.

٨- شەنگ و گەڵا و گوڵی گەزنە تێكەڵ بە ئاو بكرێت ژەمی دوو پیاڵە، بۆ كرمی تۆو كولەكەیی و زەردۆیش دەرمانە.

٩- خواردنی كوزەڵە بۆ دابەزینی كولسترۆڵ زۆر باشە.

رۆماتیزم: Rheumatism، ئێش وئازاری جومگە كانی لەش : Gout:

١ - خواردنەوەی ڕۆن زەیتوون

٢- ڕۆنی خورمیێ ئێرانی

٣- بۆجومگەكانی لەش:زەیتوون و زەنجەفیل+ بەیبوون بە چا.

٤- ڕۆژانە،خواردنەوەی ئەوتێكەڵەیەی سەرەوە.

٥- گۆچانە گیا(ناخونەك)Astragalus-hamosus بكوڵێنرێت، خواردنەوە و پاككردنەوەوسڕینی شوێنی ئازارەكە.

٦- عەرەقی هەزییێ، لەگەڵ (كەپەك) سوسی گەنم .

٧- عەرەقی سەدانە(پەیكوڵ)Tribulus+زەبرەقون بە چا

٨- گەڵای بەلەك + هەرێز + گەڵای نارنج بە كوڵاوی شوێنی ئازارەكەی پیێ بشۆررێت.

٩- خواردنی سیری زەرد بە هەنگوینەوە.

١٠- سیر + ڕۆن زەیتوون+ مریم نخۆدی بۆ چەور كردنی شوینی ئازارەكە.

١١ - بۆ ئاوی ئەژنۆ: توێكڵە هەنار + ئاو، تێی بگیررێت.

١٢- (٢٠٠) گرام ڕیشووی گەنمە شامی + دوو لیتر ئاو زۆر بكوڵێرێت: ژەمی دوو پیاڵە بخورێتەوە.

١٣- گوڵی مەرزەنجۆش + گوڵی هێرۆ بە چا بخورێتەوە.

١٤- زەعفەران(٢) گرام لەناو نیو لیتر ئاو بکولێنرێ و شوێنی ئازارەکەی پێ بهەنوونرێ.

١٥- حەمامی گەڵای مۆرد + گەرم کردنی ژێر پێ بە خشتی گەرم.

١٦- ترنج ، بە چا. مەڵهەمی بۆ مادران + عەرەقی مێخەك.

١٧- کاکڵە گوێز + زیرەی ڕەش + پاڵاوتەی هەنگوین ، شوێنی ئازارەکە پێ بسوویتەوە.

١٨- لقو پۆپی داری عەرعەر دوای کوڵاندن لە حەمامدا چەند جارێك خۆی پێ بشۆرڕێت.

١٩- نیو کەوچك چا سورنجان تێکەڵ بە کەوچکێکی چا گەڵا بی و کەوچکێکی چا لەو تێکەڵەیە + پەرداخێك ئاو، دوای تێکڵاو بوون و پاڵاوتنی ژەمی نیو پەرداخ بخورێتەوە.

٢٠- ڕیشووی دەوری هەزبێ و پۆنگە، بکرێ بەچا وبخورێتەوە،بۆئازاری ڕۆماتیزم و ڕۆماتیزمی دڵ کاریگەرە.

فەقەرات(بڕبڕەی پشت),Spinal column: Vertebrae :

١ - ڕۆنـــی خۆمـــاڵی + ڕۆنـــی خـــوری + ڕۆن زەیتـــوون + زەنجەفیل،جومگەکانی بڕبڕەی پشتی پێ بهەنونرێ.

٢- ڕۆنەکەرە + حەرمەل + شـــەربەتی حەرمەل + گەزنە، بڕبـــڕەی پشتی پێ بهەنونرێ.

٣- پڕبەکەوچکێکی چێشت شملّی + دوو پەرداخ ئاو ٢ خولەك بکوڵێت و دوای پاڵاوتنی شوێنی ئازارەکەی پێ بهەنونرێ و هەروەهالێی بخورێنرێتەو..

٤- ڕێحانە کێویلە (٢٥٠) گرام تێکەڵ بە (٥٠٠) گرام ئسپرتۆ لە شوێنی سێبەردا دابنرێت تا (٢١) ڕۆژ ،دوایی شوێنی ئازارەکەی پێ بهەنونرێت.

٥- مەلهەمی سیر+ ئاردی بەڕوو + ئاوی بەڕووی خوساو.

٦- گـوڵی بەهـێ+ مەڵهەمـی قـوڵی جـان+ ڕۆنـی سـیر بـۆ هەنـوون. یان:ئاڵەت + ڕۆن زەیتوون بۆ هەنوون.



Varix(pl.varices)دەوالی

دەوالـــی(Varix(varices : دەوالــی كشــان و ئــازار و گرژبــوونی دەمارەكانی لاق و پێ .

١- گەڵای گەزنە + زەبرەقـــون +گەڵاكەی بخرێتەســـەر شـــوێنی ئێشوئازارەكە.

٢- خواردنەوەی چای بەیبوون.

٣- ڕكێشە+ زمانە بەرخ- بخرێتە سەر شوێنی ئازارەكە.

٤- زەیتوون + زەنجەفیل، شوێنی ئێشوئازارەكەی پێ بهەنوونرێ.

٥- نیـوە نمەكـی گەنـم و جـۆ (گەنـم وجـۆ،تێكەڵ بە خـوێ بكـرێ) سەربەسەر،بخرێتە سەرشوێنی ئازارەكە.

٦- حەبـی سـورنجان بـۆ نوقرس(شـادەرد) وئـازاری جـومگەو گرژبـوونی دەمارەكانی قاچوقول.

٧- خاكشیر+ ترنج بۆهەمان مەبەست.

٨- (٥٠٠) گرام پەڵپینە لە (٢) پەرداخ ئاودا بكوڵێنرێت بۆ ماوەی نیو سەعات پاشان لەو ڕۆژەدا بخورێتەوە.

٩- خواردنەوەی ئاوی گوڵاوی ڕەگی هێرۆ.

١٠- تاڵەی كوتراو + ڕۆن زەیتوون بۆ هەنوونی شوێنی ئێشوئازار و سڕ بوونی قاچوقول.

١١- بۆ ئاوسان و برینی تازە: (٦٠ گرام) بۆ هەریەكە: كەتان + ڕكێشە + ڕەشكە + زەنجەفیل + پیازە خۆگانە بكرێت بە هەویر و بخرێتە سەر

شوێنی ئێشوئازارەكە.

١٢- ڕۆن گەرچەك هەنوونی شوێنی ئێشوئازارەكە.

١٣- حەمامی لق و پۆپی سەروو + سنەوبەر تا (١٥) ڕۆژ ،ڕۆژێ چەند جارێك.

١٤- هەنوون بە ڕۆنەكەرە.

١٥- شتنی قاچوقول، ڕۆژێ دە جار بۆ ئەوانەی لە پێ كەوتوون.

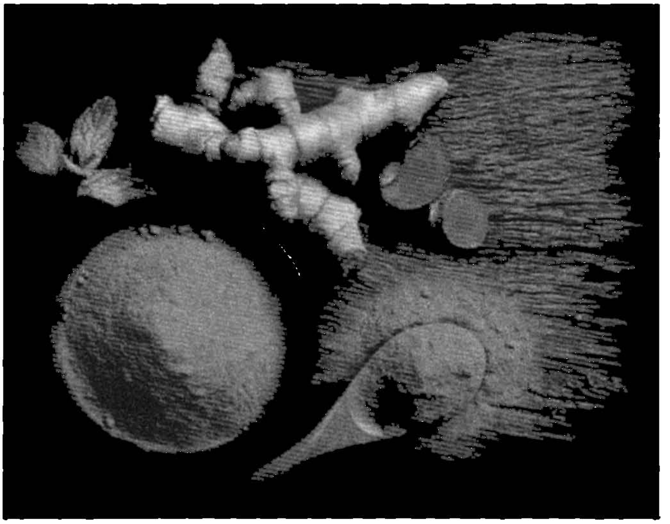
١٦- مێوی داری سەروو ورد بكرێت و (٢٥) گرام لە یەك لیتر ئاوا بكوڵێنرێت بۆ ماوەی (٤) خولەك هەموو بەیانیەك لەناشتا،پەرداخێك بخورێتەوە و كەمێك شیرین بكرێت بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ لەسەری بەردەوامبوون.

١٧ قەیتەران + گوڵە باخ + زەنجەفیل (١٠ گرام) + دارچینی + گوڵی گاوزوبان + زینان یەكی (١٠٠ گرام) _ ڕژی یەك كەوچكی چێشت لە هەموویان دوای تێكەڵ كردن بە دوو پەرداخ ئاو دوای كوڵاندن و پاڵاوتنی سێ ژەمە بخورێتەوە.

١٨- (١٠) گرام گیای (جۆكێویلە، گەنمەكێویلە) + لیترێك ئاو، بكوڵێنرێت و ڕۆژێ دوو جار قولە پێی پێ بشۆررێت و ماوەی یەك سەعات قاچوقول بخاتە ناوئاوەكەی، بە هەمان شێوە بۆ هەموو گرژبوونێكی دەمارەكان.

١٩- كەوچكێكی چا (زەردە چەوە + پیاڵەیەك ئاو، دوای تێكدانی بە باشی) تا دە ڕۆژ هەموو بەیانیەك بخورێتەوە.

زەردەچەوە



(هەیز) - خوێن بەربوونی بەردەوام

: Menstruation (monthly period)

١- چای ڕەگی ڕێواس ڕۆژێ دوو پیاڵەبخورێتەوە.

٢- عەرەقی (سێ دانە)ڕۆژێ دوو پیاڵەبخورێتەوە.

٣- خواردنی سیر (بەگوێرەی ئارەزووی ئەوکەسە)کاریگەرە.

٤- ئاردی بەڕوو(وەک کەبلەمە بخورێت).

٥- (٢٠) گرام گوڵی گەزنە لە یەك لیتر ئاودا دوای کوڵاندن و پاڵاوتنی بە چەند ژەمێك بخورێتەوە.

٦- خواردنەوەی ئاوی لیمۆ + ئاوی بەیبوون،ڕۆژی سێ جار.

٧- خـواردنەوەی عەرەقـی مـازوو بـۆ بڕینـی نەزیـف و ئـازاری ڕەحـم کاریگەرە.

٨- چای گوڵناری فارسی + ڕەگی هەنار. خواردنەوەی ،ڕۆژی سێ جار.

٩- شۆردنی ڕەحم بە ئاوی گەڵا بی + ئەنیسۆن بۆنویەرامی ڕەحم ناهێڵێ.

١٠- بۆ ئازاری ڕەحم: (٥) گرام سەلکی نێرگز لە گەڵ هەنگوێن تێکەڵ بکرێ وبخورێ.

١١- خواردنەوەی چای(کاسنی خۆێ و ڕەگەکەی) بۆ بڕینی نەزیف.

١٢- خواردنی گیای پێ چۆلەکە بۆ هەموو خوێن بەربوونێك سوودبەخشە.

١٣- تێکەڵەی گەڵای بەهێ + گەڵای بەڕوو + گەڵا بی :(٥) گەڵابکرێت بە پۆدرە و کەوچکێکی چێشت + نیو لیتر ئاو بکوڵێنرێت و دوای پاڵاوتنی لە ماوەی یەك هەفتە دا بخورێتەوە.

(وەستانەوە ، بڕان)ی خوێنی مانگانەی ژنان و خورانی ناو لەش:

١- سیر + هاڕڕاوەی ڕەگی جەعفەری + شاتەڕە،بكرێ بە چا وبخورێتەوە.

٢- ڕەگی بەلەك بەچا یان بكرێت بە دۆشاو یان پۆدرەكەی تا (٤٠) شەو ژەمی پیاڵەیەك بخورێتەوە.

٣- مەرزە بۆ تەسكینی ئازاری ڕەحم و زیاد كردنی خوێن.

٤- خواردنەوەی ئاوی بەیبوون سێ ژەم ،ژەمی نیو پەرداخ.

٥- عەرەقی زەینان + عەرەقی سێ دانە ،سێ ژەم ژەمی نیو پەرداخ بخورێتەوە.

٦- خواردنەوەی ئاوی گوڵی وەنەوشە ژەمی پیاڵەیەك، سێ ژەمە.

٧- ڕەگی گەزنەی كوتراو (كەوچكێكی چێشت) + دوو پەرداخ ئاوی كوڵاو پاش نیو سەعات دوای پاڵاوتنی (ڕۆژانە) بخۆرێتەوە.

٨- ڕازیانە بە كەبلەمە، ڕۆژی سێ ژەم.

٩- ڕەگی شیرین بەیان (١) كیلۆ +تووڵە بی بكوڵێت و حەمامی پێ بكات واتە تیا دانیشێت یەك سەعات ڕۆژانە. تا یەك هەفتە ئەگەر كاریگەری نەبوو تازەی بكاتەوە بەڵام ماددەكان تازە بكاتەوە.

١٠- خواردنی ڕۆنی بادەم پڕ كەوچكێكی چێشت،سێ ژەمە.

١١- پۆدرەی ڕێوەند بە كەبسوول.

١٢- چای گوڵی بومادەران بۆ ئاسانی هەیز.

١٣- لاســك و گەڵای گۆچــانە گیــا بکوڵێــت وبکــرێ بە چــا ،ڕۆژانە،بخورێتەوە،ت بۆ ئاسانی هەیز و منالّی جەڕاو کاریگەرە.

١٤- هەرمەلی کوتراو(ئەسپەک)+ ڕۆنی بادەم بە لەپی دەست،ناوگەڵی خۆی پێ چەوربکات.

١٥- چەور کردنی ناو لەشی خۆ، بە ڕۆنی بادامی تاڵ.

١٦- (٢٠) گرام مەعدەنووس لە ناو دوو پەرداخ ئاودا بکوڵێت و بۆ چەند ڕۆژێك،لەسەر یەک، بیخواتەوە.

١٧ - دۆشاوی حەرمەل(ئەسپەک) + لیترێك ئاو و کوڵاندنی تا خەست ئەبێتەوە، تێکەڵ بە لیترێك ئاوی ترێی ڕەش و کوڵاندنی تا ئەبێتە دۆشاو، کەوچکێکی چێشت ،ڕۆژانە یەك جار بۆ ئافرەتی سك نەکەر،بیخواتەوە.

تێكچوونی سووڕی مانگانەی ژنان و جەڕان:

١- خـواردنەوەی عەرەقـی زیـرە + تـۆ و ڕەگـی كەرەوز + شـاتەرە + خاكشیر،ڕۆژی یەكجار لەناشتا.

٢- خـواردنەوەی عەرەقـی سـێدانە + مەرزە نجـۆش، ڕۆژی یەكجـار لەناشتا.

٣- ٥ گـرام زەعـفەران بـۆ لیترێـك ئـاو دوای كوڵانـدن ژەمـێ فنجانێـك بخواتەوە.

٤- عەرەقی زینان + (چیا مانی) ،سوودبەخشە.

٥- بۆ كاتی خوێن بەربوون :گوڵی گەزنە بە چا ژەمی پیاڵەیەك.

٦ - خواردنی گوانی مەڕ بە برژاوی یان بەكوڵاوی .قەوارەی مەمكیشی پێ گەورە ئەبێ.

٧- نـۆك + كـونجی + تـۆوی گێـزەر + تـۆوی شـێلم + بەهێ،بكـرێ بەچا.

٨- خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە.

٩- ئاوی (گەزنە) سێ ژەمە، بۆ چارەسەری تێكچونی هەیز.

١٠- خواردنەوەی چای بنە بەلەك ، سێ ژەمە.

١١- عرمە مۆرد بۆ وەستانی نەزیف كاریگەرە.

١٢- مۆمیایی بۆ نەزیفی ژنان سێ بەیانی لەسەر یەك،بیخوا.

چارەسەری سك نەكردن یان لە سك وەستانەوە Barrennes:

١ - كاكڵە گوێز+ بادام+ عەلی بابا+ توو،لەگەڵ ١ كیلۆ هەنگوین تێكەڵاوبكرێ.

٢- مەرزەنجۆش :ڕۆژانە (٢) گرام + یەك پیاڵە ئاوی لە كوڵ تا (١٠) خولەك دوای پاڵاوتنی ماوەی (١٥) ڕۆژ، ڕۆژێ دوو جاربخورێتەوە.

٣- ئەنیسۆن بكوترێ + یەك كەوچكی چا + پیاڵەیەك ئاوی گەرم دوای پێنج خولەك بپاڵێورێ و بە شەكرەوە بیخواتەوە.

٤- مریەم نخودی وەك شێوەی ژمارە سێ.

٥- چای گوڵەباخ + گەڵا و ڕەگی كاسنی ،ڕۆژانە خواردنەوەی،سێ جار،پێش نانخواردن

٦- سەبارەت بە پیاوەكە:ڕۆژانە، بستە و بادام و مێوژ بخوات.

٧- بۆ ژنی سك نەكردوو :دۆشاوی خورما + دۆشاوی ترێ + كاكڵە گوێز بكوترێ بە یەكدا تێكڵاوبكرێ و هەموو بەیانیەك كەوچكێكی چێشت بە ناشتا بخوات و ئەگەر پیاوەكەش لێی بخوات ،كاریگەرە.

٨- بۆ سكپڕبوونی ژن :گۆشتی (گەدە و ملی مەڕ) بە برژاوی بیخوات.

٩- گونی كەروێشك + ناو نافەكی كەروێشك،بەبرژاوی، ئافرەت بیخوات، سك ئەكات.

١٠- جەوەز + زعفەران بەیەكا بكوترێت و ئافرەت وەك شاف بەپێشەوەی خۆی،هەڵی بگرێت.

١١- نێرگـز بكوتێنرێـت و پلێـتەیەك بە ئـاوەكەی تەڕ بكـات و (هەڵـی بگرێت) چەندچركەیەك پێش كاتی جووت بوون.

١٢- ئافرەتی سكپڕ نابێ: بەیبوون، مریەم گوڵی، مەرزەنجوش، ئاویشن واتە هەزبێ، مەعدەنووس، ڕەشكە و سركە بخوات.

١٣- بۆ لاوازی هێلكەدان، كولاندنی تونێكلی گوڵی نەپشكتوی خورما (نارون) + زبان خوراكیها. دوای پالاوتنی بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ جارێ كەوچكێكی چێشت بخواتەوە، سێ ژەمە.

نەزۆکیی ژنان Barrenness

(ژنی نەزۆك) :

بادام زەمینی + بادامی ئەسڵی + کاکڵە گوێز + توو لە هەر یەکەیان (۲۰۰) گرام هەمووی بکوترێت پێکەوە تێکەڵ بە یەك کیلۆ هەنگوینی ئەسڵی شاخ، بەیانیان بە ناشتا کەوچکێکی چێشتی لێ بخوات.

منداڵ لەبارچوون،بەرفڕێدان , Spontaneous abortion Miscarriage

١ — ، سێ ژەمە ،خواردنەوەی عەرەقی مازوو + عەرەقی بەڕوو + ئاردی بەڕوو.

٢- ئەفسەنتین + بۆمادەران + عەرەقی گەزنە،تێکەڵاوبکرێ وبخورێتەوە.

٣-خواردنەوەی چای وەرەقی سێدانە.

٤- چای گوڵەزەردە و گیای گۆچانە گیا ،بۆ جەڕانی منداڵ بدرێت بە ئافرەتەکە ڕزگاری دەبێ.

٥- کەبابەی چینی وەك حەڵوا بیخوات، چەور کردنی شەرمی ئافرەت بە مێو و ڕۆن.

٦ - بەیانی و ئێوارە پەرداخێك شەربەتی گەڵا بی بخوات تا منداڵەکەی لێ دەبێتەوە.

خواردنی شتی لینج بۆی خراپە وەکوو بامیە و فاسۆلیا و سەروپێ.

٧ - بەردە ڕەشە بهاڕێتەوە و والا بێژی بکات و تا پێنج ڕۆژ ڕۆژێ کەوچکێ چا بکاتە پیاڵەیەك شیر و بیخواتەوە.

له سك وەستان ، له بار چوون:

قوت دانی یەك دەنك مێخەك ڕۆژانە دوای پاك بوونەوە و تێ کەوتنی جاری دووەم. لەماوەی حەیزدا نەیخوات.

٢- قووت دانی یەك دەنك تۆوی گەرچەك هەموو ڕۆژێك.

٣- هەڵگرتنی یەك دەنك ئاڵەت دوای هەر جماعێك.

٤- بۆ له بار بردنی منداڵ ئەو ئافرەتە چوار مسقاڵ پیازی نێرگز تێکەڵ بە شەربەتی هەنگوین بکات و بیخواتەوە سکەکەی فڕێ دەدات.

٥- (١١) دەنك بەری مێوە مارانە قوت بدات ڕۆژی سێ دەنك و ئەبێ دەنکەکان سوور بووبن.

مەنعی منداڵ بوون:

١- قووت دانی تۆوی گەرچەك مانگی دەنکێك.

2- هەڵگرتنی دەنکێك بادامی تاڵ دەیخاتە سەر خوێن.

3- خواردنی زەعفەران بە ڕۆنی زەیتوونەوە.

4- ڕۆژی دوو دەنك ئاڵەت قووت بدات.

5- خواردنی (١٥) دەنك میوە مارانە ڕۆژی (٣) دەنك ئەبێتە هۆی سك خستن و نەهێشتنی منداڵ بوون.

زیاد بوونی شیری دایك:

١- خواردنەوەی (ئاو ،گوڵاو)ی شویت،ڕۆژی سێ ژەم.
٢- خواردنی ناوکی بادامی شیرین.
٣- خواردنی ترێی ڕەش یا سپی.

پێ نەگرتنی منداڵ:

١- تۆوی جەعفەری تێکەڵ بە شیر یان شەرابی ڕۆژانە.

٢- شەربەتی گێزەر بەردەوام.

٣- لیمۆی ترش و شیرین.

٤- ترێی ڕەش، مێوژ و شەربەتی مێوژ، کشمیش.

٥- عاقر قرحا، بندق، گەردی سیب.

٦- عەرەقی سیر و چنار و نێرگز.

٧- (١٠٠) گرام گوڵی مریم نخودی بکوڵێنرێت لە یەك لیتر ئاودا و منداڵەکەی پێ بشوات.

٨- (٣٠٠) گرام گەڵای گوێژ لە گەڵ دوو کیلۆ خوێ ی بەحر تێکەڵ بکرێت و لەشی پێ بشوات.

٩- ئاوی ئسپیناخ، ئاوی ئێسقان، ئاوی گەنمی خوساو.

١٠- چای گەڵا گوێژ ڕۆژی دوو فنجان.

١١- گیا و ئاوی كوزەڵە بەردەوام.

١٢- جۆی بێ توێكڵ چێشت و ئاوی.

١٣- خواردنی هەنگوین.

لاڵ بوون،زمان بەستران Dumbness, Mutism, Become dumb :

- عاقر قەرحا، بە قەدەر دەنكە مێخەكێك،ئەوكەسە، بیخاتە ژێر زمانی و بۆ ماوەی زیاتر لە نیو ساعەت بیمژێت بەیانی و ئێوارە.

خەركانە(خركانە،خەركان،خشرووك)Furunclosis :

١- هەنوونی برینەكان بە عەرەقی سیر.

٢- شاتەڕە و كاسن بە چا سێ ژەم شیرین بكرێت.

٣- هەنوونی بە ڕۆنی گەرچەك.

٤- مەڵهەمی هەمیشە بەهار.

٥- سەبری زەرد وەك تۆز بكرێت بە سەر برینەكەدا.

٦- گوڵناربە هەمان شێوە.

داء الصدف:دەردە(ماسی،سەدەف) ،پێست خوران وتوێک هەڵدان وسووربوونەوە یان پەڵەی سپیواش دەرکردن).: Psoriasis.Dermatosis

١- مەڵهەمی شیری شیرخوژیلك.

٢- ئەکتویلی ڕەش، پۆدرەی گەزنەن.

٣- خۆپاککردنەوە بە عەرەقی شمڵی.

٤- شاتەرە + چەق چەق،لەلەشی خۆی هەڵسوێ.

٥- شۆردنی شوێنەکە بە ئاو و خوێ (خوێیاوک) ،بەردەوام.

٦- چەور کردنی لەش،بە ڕۆنی خۆری.

٧- خواردنی قازیاغا.

٨- ڕەشکە و سیر و دووگ، بکووترێ و خۆی پێ چەور بکات.

٩- گیراوەی (کەپەک)سوسی گەنم، دۆشاوی توو، ئاوی هەنجیر.پێستی خۆی پێ بهەنوێ.

١٠- هەنوونی لەش،بەعەرەقی چەڵتووك.

١١- هەنوونی پێست،بە مەڵهەمی گوگرد.

١٢- عەرەقی مازوو و زەردە چەوە.

١٣- خواردنی ئاوی بەیبوون و شۆردنی برینەکان بەردەوام.

١٤- خواردنەوەی عەرەقی زەینان ڕۆژێ دوو ژەم.

١٥- شاتەرە و چەق چەق و گزی جاڕ جیا بە جیا دەکوڵێنرێت تا ئاوی

تیا نامێنێت، دیسان دەكوڵێنرێت پێكەوە تا وەك مەعجۆنی لێ دێت. تونكڵی هەنار دەهاڕیت و بە كەتانی چوار توێ واڵا بێژ دەكرێت، ئەمجار ماجونەكە دەنكە دەنكە دەكرێت وەك نۆك بە ئاردی هەنارەكەوە ئەیتلێنی و لە قاپێكی پاك دا دادەنرێت و ڕۆژێ دوو دەنكی لێ قووت دەدات بەیانی و ئێوارە.

١٦-گیای ڕەشكەڵەك: لەگەڵ ماستدا تێكەڵدەكرێ و دەخرێتە شوێنی بەڵەكیەكە (بۆ ئەو كەسانەی دووچاری دەردەماسی بوون).



❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

Euphorbia,milkwortشیرخوژیلک

❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

نەخۆشیی بەڵەکی:

١- شیر خوژیلك یان مەڵهەمی شیر خوژیلك.

٢- ڕۆنی گەزیجار.

٣- گەزنە + حەبی (گەزیجار)

٤- چەور کردنی شوێنی مەبەست بەڕۆنیگەرچەک.

٥- شاتەڕە + کاسنی + چەق چەق.تێ سوون.

٦- لاسکی (گیا پەڕەسێلکە) بکوترێ و لەشوێنی پێویست بدرێ.

٧- هەنوونی پێست بە ڕۆنی بەراز و لاسکی گیا پەڕەسێلکە.

٨- شۆردنی بە ئاو و خوێ بەردەوام.

٩- ڕەشکە، سیر، دووگ بە یەکا بکوترێ و وەکو مەڵهەم بەکاربهێنرێ.

١٠- خواردنی قازی ئاغا بۆ ماوەی (٢١) ڕۆژ.

١١ – خواردنی پێکهاتەی:سوسی گەنم + دۆشاوی توو + ئاوی هەنجیر.

١٢- خواردنەوەی عەرەقی چەڵتووك. سێ ژەمە.

١٣- مەڵهەمی گوگرد و سابونی گوگرد.

١٤- خواردنەوەی عەرەقی مازوو، ئاوی بەڕوو.

١٥- زەردە چەوە تێکەڵ بە ڕۆنی خوری بکرێ و بدرێ لەپێستی لەش.

١٦- گیراوەی گەڵای بەهێ وڕۆنی زەیتوون بدرێ لەپێستی لەش.

١٧- خواردنەوەی عەرەقی زەینان ڕۆژێ دوو ژەم دوای نان خواردن.

١٨- عەرەقی شملّی شوێنی برینەکانی پێ پاک بکرێتەوە.

١٩- ئاوە ترشەکە (گۆگرداو)ڕۆژێ چەند جارێ بدرێ لە پێست.

٢٠- مەلّهەم (کرێم)ی نێرگز.

٢١- گیراوەی (٤) مسقاڵ خەنە، (٢) مسقاڵ گۆگرد، ژەنگار (٨) مسقاڵ، بە قەدەر یەك هێلکە ڕۆنە کەرە،بدرێ لەپێست. کولاّندی جلەکانی بەر،بە گۆگرد و ژەنگار.

٢٢- خواردنەوەی ئاوی ڕەگی هەرێز بۆ پاککردنەوەی خوێن.

٢٣- پارێزەکان: ئارامی و دوور کەوتنەوە لە نائارامی بە گشتی، تاڕادەیەک دوورکەوتنەوە لە خواردنی: باینجان ، نیسك ، هێلکە ، بەهارات ، ترش ، گۆشتی بزن و گا.

داء الفیل(دەردەفیل):ئاوسانی نائاسایی قاچ وپێ :Elephantiasis

١- ڕێحانە بە ڕەگ و گەلاّ و تووەکەیەوە بکوترێت و وەکو نیوە نمەك ، بگیرێتە شوێنی ئازارەکە.

٢- ئاوی پۆنە (پونگە)بەردەوام بخواتەوە و شوێنەکەشی پێ پاک بکاتەوە.

٣- گەلاّی ڕکێشە (زمانە بەرخ) بگرێتە شوێنی ئازارەکە.

٤- پەیکۆڵ + ڕیشووی گەنمە شامی + قنچکی دەنکە گیلاس بەیەکەوە بکولێنێت و دوای پالاّوتنی سێ ژەم بیخواتەوە.

دەردە ڕێوی - داء الثعلب (مووڕێژە) Alopecia : (loss of hair)

پێشەكی پرسیاری لێ بكرێت ئایا هیچ نەخۆشی هەیە، سەفرای هەیە یان نا، چەوری لە خوێنیدا هەیە یان نا؟

ئینجا دەرمانی بدرێتێ.

١- عەرەقی چەڵتووك.

٢- كەپەكی گەنم و دۆشاو،تێكڵاوبكرێ و سێ ژەمە بخورێت.

٣- شۆرینی شوێنەكەی بە ئاوی لیمۆ.

٤- كەپەكی گەنم + گوڵە هێرۆ + گەڵای بی + بەیبوون تێكەڵ بە یەك بكاو پاش كوڵاندن سەری پێ بشۆرێ.

٥- تێكڵاوكردنی شاتەرە + چەق چەق + گاسنی سەروپشتی ملی پێ بشۆررێت.

٦- بەكارهێنانی مەڵهەمی سورەتی.

٧- شۆردنی جێگاكەی بە ئاو و خوێ(خوێیاوك).

٨- ڕۆنی مۆرو بۆ چەور كردن.

٩- سرێش. بگیرێتەوە ولەشوێنی مەبەست بدرێ.

١٠- توێكڵ و ڕەگی قامیش ورد بكرێت و وەك مەلهەم تێی بگیرێت.

١١- خەنە و پۆدرەی شیرین بەیانی تێبگیرێت.

١٢- تاشینی شوێن مووەكان و هەنوونی بە هەنگوین و پیاز.

١٣- قیر و زفت كەڵكی لێ وەردەگیرێت.

١٤- (جەوی) تێکەڵ بە شیری مەڕ بکرێ و لەسەری بسوێ.

١٥- گوژاڵکی کوتراو لە گەڵ سرکە تێکەڵ بە ڕۆنی زەیتوون بکرێ وبدرێت لە شوێنە ڕووتاوەکە.

١٦- سرکەی ترێ ڕەشکە و سیر تێکلاوبکرێ سەری پێ بهەنوون و سرکەی سێویش پەسندە.

١٧- مەڵهەمی گوڵی بومادران بە گەرمی بەکاربهێنرێ: پیازۆکەی مووەکان بەهێزئەکات وتووک دەڕوێنێتەوە.

١٨- مێوی هەنگوین تێکەڵ بە ڕۆنە کەرە و گەڵای قەزوان وەك مووشەما بگیرێتە شوێنی ڕووتاوەکە چاکی ئەکاتەوە.

١٩- خۆڵە مێشی کەللە سەری کەروێشکی کێوی دەرمانێکی تاقیکراوەیسوودبەخشە بۆ دەردە ڕێوی.

٢٠- ئەسفەنجی دەریا بسوتێنرێ و خۆڵەمێشەکەی بسوێتە شوێنی ڕووتاوەکە.

٢١- مەرهەمی سەلکە پیازی نێرگز لە گەڵ سرکە تێی بگیررێت، تاقیکراوەتەوە،سوودبەخشە.

٢٢- هەندێ شوێنەڕووتاوەکە بە کرێمی نێرگز بسوورێتەوە.

٢٣- بۆ دڵنیابوونی زیاتر ،چەندجارێک ڕەچەتەکەی سەرەوە دووبارەبکرێتەوە.

٢٤- خۆڵە مێشی مووی سەر، ڕۆن وەنەوشە، سابونی ڕەقی، ناوکی بادام، بەزی مریشك، خۆڵە مێشی توێکڵی خەیار، خۆڵە مێشی توێکڵی دار مێو، خۆڵە مێشی مووی سەر یاڵی ئەسپ، ئەمانەی سەرەوە هەموو کەڵك بەخشن و بە ڕۆنەکانی چەور بکرێت ئەگەر سەری چەور نەبوو. ئەگەر

سەری چەور بوو ئەبیێ لە پێشدا پاک سەری بشوات.

٢٥- گۆگرد بکوتێنرێ لە گەڵ هەنگوین بیسوێ لە شوێنە ڕووتاوەکە ،مووی لێ دێتەوە.

٢٦- خواردنەوەی چای ڕەگی توو ترك ،دوای پاك كردنەوەی.

٢٧- ڕەگ و گیای کاسنی تێکەڵ بە گۆگردبکرێ، وەك هەویر بگیرێتە سەری کەچەڵ یان برینی سەر زۆر كەڵك بەخشە.

٢٨- گۆگرداوی گەرم، بسوێ لە شوێنەڕووتاوەکە ، تووکی دەڕوێتەوە.

٢٩ - مووی بزن و بزنە کێوی لە گەڵ ئەفسەنتین پێکەوە بکوترێ وبدرێ لە سەر.

٣٠- خۆڵە مێشی پێستی ژیشك لە گەڵ زفت بدرێت لە شوێنە ڕووتاوەکە ،تووکی لێ دەڕوێتەوە.

٣١- خواردنی سلقی کولاو(زەردکراو) ، شۆردنی شوێنەڕووتاوەکە بە ئاوی سلقەکە بۆ ڕووتانەوە سوودبەخشە.

٣٢- ئالەتی هاڕڕاو + ئاوی پیاز + خوێ بۆ مووڕێژە و ئەسڵەعی سوودبەخشە.

٣٣- شۆردنی سەر بە ئاوی زەلی گوێ چەم کەڵکی زۆرە. ڕۆژێ سێ جار.

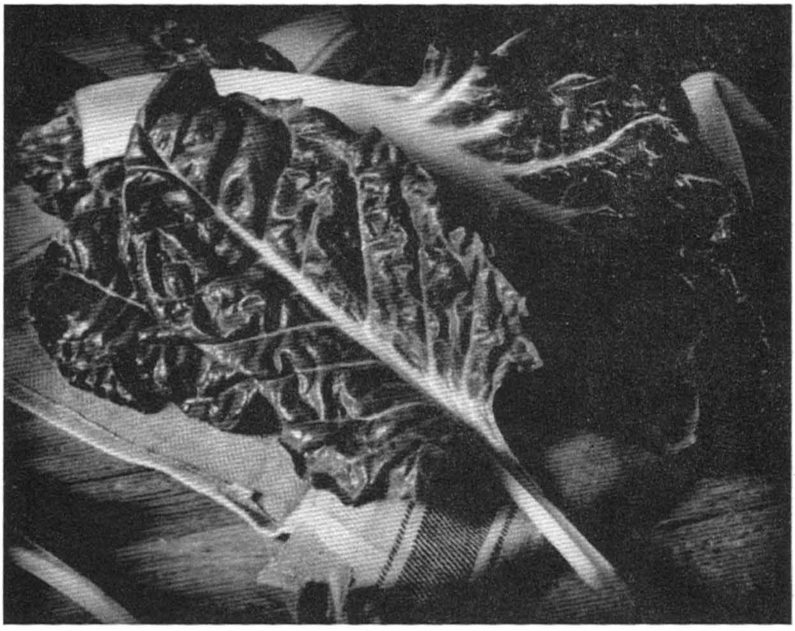
٣٤- (١٠٠) گرام پۆدرەی تونسی + (١٠٠) گرام گەڵای هەنار + (١٠٠) گرام بەیبوون بەیەکەوە بکوڵێنرێت و بە ئاوەکەی سەری پێ بشۆررێت بۆ ڕووتانەوە و مووڕێژە زۆر بەسوودە.

٣٥- ئاوی گەنم (١٠٠) گرام + (١٠٠) گرام ئاوی بەرسیلە لەگەڵ کەپەکی گەنم،بکرێتە هەویر و لە شوێنە ڕووتاوەکە بگیرێت، تووکی لێ دەڕوێتەوە.

٣٦- گەڵای قەزوان و بەڕوو بکرێت بە ئارد و تێکەڵ بە ماست بکرێ،بیسویتە سەر ئەگەر کەچەڵیش بێت چاکی دەکاتەوە.

٣٧- دروست کردنی حەب لە ناوکی بەڵاڵووك، سینەنەمەکی، سەبری زەرد، گوژاڵك، ژەمی دەنکێك بۆ دەردە ڕێوی تاقی کراوەتەوە،بەکەڵکە.

٣٨- هاڕاوەی ڕەگی توێسی تێکەڵ بە گەڵای هەنار و گوڵی بەیبوون باش بکوڵێنرێت و بدرێت لە شوێنە ڕووتاوەکە،چاکی دەکاتەوە.



* * * * * * * * *

سلق

حەساسیەت- ئالۆش- Allergy :

١- قەیتەران + بەیبوون + ڕەگی شیرین بەیان + شاتەرە. تێكڵاوبكرێ و بهارڕێت و بەگوێرەی پێویست ڕۆن زەیتونی تێ بكرێ. وەك مەڵهەم بەكاربهێنرێ.

٢- عەناب ورد بكوترێت (٥) دانە بۆ پەرداخێك ئاوی كوڵهاتوو، سەری داپۆشرێ تا بەیانی و دوای پاڵاوتن ڕۆژی سێ پیاڵەی لێ بخورێتەوە.

٣- مەڵهەمی گۆگرد و سابوونی گۆگرد.

٤- مەڵهەمی خوژیلك+ كاسنی+چەق چەق+ حەبی گزی جاڕ. بەیانی و ئێوارە بەكاربهێنرێ.

٥- سیر + هەنگوین + كونجی + ڕەشكە.لەهەریەكەیان بیست گرام.باش تێكلاوبكرێ.سێ ژەمە هەرجارەی كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێ.

٦- مەڵهەمی ڕەشكە + سیر + ڕۆن دووگ. بدرێ لەپێستی لەش.

٧- گەردی سیب. بدرێ لە پێست.سوودبەخشە.

٨- هەزبێ (جاترە،زەعتەرThyme)،بكرێتە ناوزەلاتە.یان لەگەڵ گۆشتی برژاو بخورێ. ئالۆشی لەش ناهێڵێ.

٩- پۆدرەی ڕێۆن(ڕێحانە Basil) یان عەرەقی ڕێۆن تێكلاوبكرێ. بكرێتە ناو كونە لووتی ئەوانەی پژمەیان زۆرە.

١٠- مەڵهەمی سەوز بۆ حەساسیەت.

١١- بۆ حەساسیەت: كولاندنی جلەكان لەناو گیراوەی گۆگرد و ژەنگاردا.

١٢- (٤) مسـقاڵ ژەنگـار+ چـوار مسـقاڵ گـۆگرد+ (٨) مسـقاڵ خەنە(Henne). بـاش تێكڵاوبكـرێ وپێسـتی لەشـی پـێ بهەنوێنرێت لە بەر هەتـاودا (٤) سـەعات دەنیشـی یـان بـۆ ئەوكـاتە لەناوحەمـامێكی گەرمـدا بمێنێتەوە، ئەگەر ئەو كەسە چاك نەبووەوە ،چەندجارێ دووپاتی بكاتەوە.

١٣- گەڵا هەنجیر+ گـوڵی تـۆوترِك +گەڵا و گـوڵاڵە سـوورە بكـرێ بە چا بۆ حەساسیەت یەكاویەكە.

ئاوڵەSmallpox و سووریژەMeasles :

١- حەسانەوە.

٢- پاك و خاوێنی بە تایبەت دەمو چاو.

٣- دانـانی لە شـوێنی جیـاواز دا پـلەی گەرمـی لە (١٧- ٢٠) زیـاتر نەبێت.

٤- خواردنی گەزۆ.

٥- دەرمـــانی بە هێـــز كردنـــی دڵ و فەرعـــی هەناســـە، عەرەقـــی نێرگز+عەرەقـی بیـد+ كاسـنی + چەق چەق+ ڕۆنـی بـادامی شـیرین+ خاكشیر.

بیرۆ Eczema :

١- چەور كردنی بەرۆنی گەرچەك.

٢- مەڵهەمی زەرد + سابوونی گۆگرد.

٣- شاتەڕە+ گاسنی+ قەیتەران.بكرێ بەچا.

٤- مەڵهەمی سورەتی+كەپەكی گەنم.

٥- پەيكـوڵ+ سـير + دووگ .بيكـوتە و بـيكە بە مەڵـهەم و شـوێنى بيرۆكەى پێ چەور بكە.

٦- خاكشـير .چـوار پـارچە، بەيانيـان پـێش نـانخواردن بە نيـو سـەعات كەوچكێكى چێشت.

٧- خواردنى عەناب بە شەكرەوە.

٨- حەرمەل(ئەسپەك): دوو پارچە بكرێتە ئاوى كوڵهاتوو داپۆشرێ تا نيو سەعات ڕۆژانە شوێنى بيرۆ كەى پێ پاك بكرێتەوە.

٩- بار هەنگ :كەوچكێكـى چێشـت بـۆ پەرداخێك ئـاوى بە كوڵهـاتووو داپۆشرێ بۆ ماوەى چارەكێك دواى پالاوتن شەوانە بخورێتەوە.

١٠- هەنوون بە ڕۆنى وەنەوشە.

١١- مەڵهەمى سەوز+ كرێمى نێرگز.

١٢- شاتەرە + ماست: بدرێت لە بيرۆكان.

١٣- مەڵهەمى قونارە.

١٤- ئـاوى ڕووەكـى (گەز) و (زى) دەگيـرێتەوە و بەكـاردەهێنرێ بـۆ لابردنى بيرۆ.

١٥- رۆنى گوڵەباخ: بۆ لابردنى بيـرۆ سوودبەخشە،شـوێنى بيـرۆكەى پێ چەوردەكرێ.

بالووكە(گەنمە) Wart :

١- بەكارهێنانى مەڵهەمى شير خوژيلك.

٢- شۆردنى بالووكەكان زوو زوو بە ئاوى خوێ و پەرمەنگەنات.

٣- مەڵهەمـی ئەكتـۆیلی ڕەش تـا (١٢) سـەعات لە سـەری بێـت دوای ئەمە پۆدرەی گەزنەی لێ بدرێ.

٤- شاتەرە + قەیتەران + بەیبوون بە چا بخورێتەوە و تڵپەكەی بخرێتە سەر بالووكەكان.

٥- شیرە و ئاوی شنگ- لە بەهارا بخرێتە سەر بالووكە وشكی دەكات.

٦- شیرەی تازەی گوڵی هەمیشە بەهار بالووكە لا ئەبات.

٧- پەیكۆڵ ، بكرێ بەچا.

٨- خواردنەوەی ئاوی لیمۆ و هەنوونی بالووكەكان بە ئاوی لیمۆ.

٩- پیازێكی گەورە هەڵبكوڵرێ و خوێ تێ بكرێ تا پیاز و خوێەكە بە یەكەوە حەل دەبێ، سەری بالووكەكان بە گوێزانێ برینـدار بكرێ ڕۆژێ دوو جار.

١٠- تەمـاتە+گوڵی تەمـاتە+ ڕەگی تەمـاتە بخرێتە سـەر بـالووكە لای ئەبات.

١١- بەكارهێنانی مەڵهەمی تایبەت بە بالووكە.

مێخەکە و قڵیشانی پاژنە Verruca,Corn

: (on the toe)

١- چەورکردنی شوێنەکە بە مەڵهەمی ئەکتویل ،دوای دوانزە سەعات ، پۆدرەی گەزنەی لێبدری تا (٦) سەعات پێوەی بمێنێتەوە.

٢- سیر + دووگی کوتراو + ڕەشکە + زەنجەفیل تێکڵاوبکرێ وبخرێتە سەر مێخەکەکە.

٣- سیری کوتراو لە گەڵ مەڵهەمی توسی بۆ قلێشانی دەست و پێ سوودبەخشە.

٤ – مەڵهەمی شیرخوژیلك.

٥- سیری کوتراو بۆ سەر مێخەکە بەیانی و ئێوارە یان سیرەکە بکوڵێنرێ.

٦- ڕەجەتەی بڕگەی (٢)بەکاربهێنرێ تا شوێن بالووکوکە نامێنێ.

٧- بە ئاوی لیمۆ و خوێ بالووکەکە بشۆررێت، و ڕۆژانە ئەوکەسە٢-٣ لیمۆ بخوات.

٨- توێکڵی دوو لیمۆ بخرێتە ناو سرکەوە بۆ ماوەی (٨) ڕۆژ تێیدادابنرێ تا ئەوکاتەی بەتەواوەتی دەخوسێ پاشان ڕۆژێ دوو جار بەو ئاوە بالووکەکەبشۆررێت.

٩- چڵەکانی گوڵی هەمیشە بەهار لە ناو سرکەدا بخوسێنرێت و بدرێت لە مێخەکەکە یان بدرێ لە قلێشاویی پاژنە زۆر سوودبەخشە.

١٠- ئاردی نیسك تێكەڵ بە سپێنەی هێلكە بكرێ،بۆ قڵیشاوی پاژنە و دەستو پل ،سوودبەخشە.

١١- بۆ قڵیشانی پاژنەی پێ :پەڕەی گوڵە با خ+ بەیبوون بكرێ بە مەڵهەم وبدرێت لە شوێنی قڵیشاویەكە.

١٢- ڕۆنی گەرچەك ڕۆژی (٤- ٥) جار بە هێم(زەخت) بدرێت لە شوێنی بالووكە یان مێخەكە و هەروەهاقڵیشانی پێ.

١٣- ڕۆنی گەرچەك + زەیتوون + ڕەشكە + سیر، بۆ قڵێشانی پاژنە كاریگەرە.

زیادە ئێسكی پاژنەی پێ :

١- خواردنەوەی ئاوی چەڵتووكی كوڵاو.

٢- ڕەگی پەڵپینە بكوتێ و بیگرێتە پاژنەی.

٣- ئاردی جۆ + ڕەشكە + هەزبێ + ڕەگی هێرۆ وەك نیوە نمەك بگیرێتە پاژنەی پێ.

٤- پۆدرەی زینان یان گیاكەی لە گەڵ هەنگوین شەو تا بەیانی دەگیرێتە پاژنەی پێ، هەروەها بەكار هێنانی عەرەقی مێخەك + زینان و حەبی سورنجان

قڵیشانی دەستو پێ :

١- شۆردنی ترەكیوەكە بە ئاوی شێلمی كوڵاو.

٢- پۆدرەی تایبەتی پەنجە- خەنە و...

٣- دووكەڵی حەرمول و بەڕۆ، ڕێحانە و ئاوی ڕێحانە.

٤- ئاوی گوشراوی پەتاتە و پیاز، شاتەڕە و چەق چەق.

٥- مەڵهەمی ڕامالا، حەمامی دەست و پێ: پۆنە، گەزنە، گەڵای گوێز و ڕەکێشە.

٦- کوڵاندنی (٦٠) گرام گەڵای گوێز و دوایی پاڵاوتن و تعقیمکردنی شوێنەکان.

٧- کوڵاندنی گەڵای تازەی هەمیشە بەهار و خستنە سەری شوێنە ترەکیو.

٨- گەڵای وشکی هەمیشە بەهار لە سرکەدا بخوسێنە و بیخە سەر شوێنی قڵیشاو چاکی دەکات و بۆ زیپکەش باشە.

٩- قرژاڵ بسووتێنە و والابێژی بکە و تێکەڵ بە ڕۆنی زەیتوون بۆ قڵیشانی دەست و پێ باشە.

* * * * * * * * *



هەمیشەبەهار Marigold

هەڵپشکوتنی زمان و زیپکەی ناودەم Aphthae و سووتانەوەی پووك :

١- زەردەچەوە بکوڵێت ودوای ساردبوونەوەی، ڕۆژانە،غەرغەرەی پێ بکرێت.

٢- هەزبێ (جاترە) بۆ ماوەی نیوکاتژمێر،لەناودەمدا بجورێت.

٣- بە ئاوی پونگە بەیانیان پێش ئاولەدەم وەردان،چوارجار،غەرغەرەی پێ بکرێ.

٤- ڕەگی هەرێز بکرێ بە چا وبخورێتەوە،یان بە قومە قومە غەرغەرەی پێ بکرێ.

٥- عەرەقی هەزبێ (جاترە)،ناوبەناو،غەرغەرەی پێ بکرێ.

٦- پۆدرەی پونگە+پۆدرەی جاترە +مێخەکی کوتراو.تێکەڵاوبکرێ،رۆژانە سەرلەبەیانیان بە فرچەی ددانشتن،ددانەکانی سەرەوەو خوارەوەی پێ بشۆری،ئێجگار سوودبەخشە بۆسووتانەوەی پووك و بۆ هەڵپشکوتنی زمانیش.

* * * * * * * * *

لابردنی پەڵە و لەکەی دەمو چاو :

١- بەردەوام بەیانیان وشەو پێش نووستن،بەسابوونی قەزوان یان سابونی ناوکی بادام،دەموچاوبشۆررێت.

٢- بەکارهێنانی مەڵهەمی دژی لەکە بەگوێرەی ئەو ڕەجەتانەی لەخوارەوە ئاماژەیان پێ ئەکرێ.

٣- چای تێكەڵە:لەخوارەوە ئاماژەی پێ ئەكرێ.

٤- بەیبوون+ گیای چەق چەق + كاسنێ + شاتەرە.تێكەڵاوبكرێ و بكوترێ وشەو پێش نووستن،بەیانیان دەموچاوی پێ بشۆررێت.

٥- خواردنەوەی ئاوی لیمۆ. لێ خستنی توێكڵی لیمۆ لە پێستی دەموچاوو گەردن و پەنا گوێ.

٦- ڕەشكەی هاڕاو + سركەی ترێ بدرێت لە پەڵەكان(شەوپێش نووستن و هەروەهابەیانیان).

٧- ئاوی پۆنگەی خۆماڵی ڕۆژانە سێ جار دەمو چاوی پێ پاك بكرێتەوە.

٨- بۆ سافكردنی پێستی دەمو چاو و گەردنی ئافرەت لە (٣٠) تا (٤٠) گرام قازیاغا لە لیترێك ئاوی كوڵاودا چارەكێك دابنرێ و پاشان دەمو چاو و گەردنی پێ بشۆررێت.

٩- بۆ لابردنی پەڵە، مستێك گوڵی گوڵاڵە سوورە بكرێتە ناو یەك لیتر ئاوی كوڵهاتوو پاشان گوڵە خوساوەكە بخرێتە سەر دەمو چاوبۆ ماوەی (٥) خولەك و بە ئاوەكەشی دەمو چاوی پێ بشۆرێت و دەتوانرێ بشخورێتەوە.

١٠- بەكارهێنانی سابوونی خاكشیر بەبەردەوامی.

١١- مەڵهەمی سەوز+ كرێمی نێرگز+ كرێمی قولیجان. دەموچاووگەردنی پێ چەوربكرێ.شەوان پێش نووستن و بەیانیان نیوكاتژمێر پێش دەموچاوشتن.

١٢- ئیسپێناخی كوڵاو (زەردكراو)تێكەڵ بە ڕۆنی زەیتوون بكرێ وبدرێت لە پەڵەكان و دەتوانرێ بشخورێتەوە ،بۆ سافكردنی پێستی دەمو چاوولابردنی پەڵەكان، زۆر كاریگەرە.

١٣- خـواردنەوەی چـای ڕەگـی هەرێـز ، ژەمـی یەك پیاڵە،لەجیـاتی شەکر،هەنگوینی پاڵاوتەی تێ بکرێ.

١٤- بنکی گێلاخە بکرێت بە مەڵهەم و بدرێت لە پەڵە زۆر باشە وتاقی کراوەتەوە.

١٥- پاقلە بکوترێ،بە توێکڵەکەیەوە، وەکو هەویر،بەشلی، بگیرێتە دەمـو چاو پەڵەی ڕەش و سپی و ماڵەی دەمو چاو لا ئەبات و سافیشی ئەکات.

١٦- مەڵهەمی کەرەوز و ڕەگەکانی تێکەڵ بە گۆگرد و سپیاو یان بۆرەك بکرێ،باشترین دەرمانە بۆ لابردنی پەڵە و سپی کردنەوەی پێستی بۆر هەڵگەڕاو.

١٧- دەموچـاو چەورکردن،خـواردنی ڕۆنـی قەزوان بـۆ لابردنـی پەڵە،کـاریگەرە وئەوکەسـەی بـیەوێ گۆشـتن بـێ،ڕۆژانە لەناشـتا پـر دووکەوچکی چێشت بخواتەوە..

١٨- پۆدرەی توێسی + ڕۆنی کونجی ،پێکەوە لەناوتاوەدا بیان سووتێنێ، و بەیانی و شەو بدێ لە پەڵەکان زووبەزوو لایان ئەبات.

* * * * * * * * *

بەڵەکی (پەڵەی سپیی سەرپێست)- (خوروو، ئاڵۆ شی سەرپێست) نەخۆشیی پێست بەگشتی Dermatosis :

١- شاتەرە + جۆشی شیرین + ماست، تێکەڵ بەیەک بکرێت، لە حەمامدا ئەو کەسەخۆی پێ چەور بکات. هەروەها (چەق چەقە) بکرێ بە چا،سوودبەخشە.

٢- سەلکی نێرگز +سرکە،باش بەسەریەکدا بکوترێ،وەک مەڵهەم بەکاربهێنرێ. بۆ بەڵەکی، پەڵەی سپیی سەرپێست،موورێژە.سوودبەخشە.

٣- بەیبوون بە چا و شتنی پێست.

٤- ترنج بە چا بۆ سەودایی و بەڵەکی.

٥- تێکەڵە ی ڕەچەتەی ژمارە یەکی سەرەوە+ مەڵهەمی گۆگرد. پێستی لەشی پێ چەوربکرێ.

٦- ئاوی (پۆنە :پونگە)بۆ خواردنەوە و شتنی پەڵەکانی سەرپێست.

٧- چەڵتووك + (سۆس،کەپەک)ی گەنم بە چا.

٨- عەرەقی مێخەك+ کاسنی+کونجی + ڕۆنی کونجی ،سێ ژەمە بخورێ، لە جیاتی گۆشت.

بۆ سەودا سەری ، بێ خەوی،پەڵەی سەرپێست،بیرۆ.

٩- سابوونی گۆگرد+ تۆوی هارڕاوی کنگر ،بکرێ بەمەڵهەم ولەپێستی لەش بدرێ بۆ بەڵەکی.

١٠- خەنە+ لۆرە تێکەڵ بە یەك بکرێ لە حەمامدا بدرێ لە لەش، دوای سەعاتێك بشۆرێت.

١١- مەڵهەمـــــــی خوژیلــــــك بە ســـــيره وە. بۆ (بیرۆ،ئاڵۆشـــــی پێست،بەڵەکی)سوودبەخشە.

١٢- هەنگوین + خوێ + باروت + پیازی سپی + ڕەشکەی سووتاو بکوترێـت و بکرێـت بە مەڵـهەم ئێـوارە و بەیـانی پێسـتی لەشـی پـێ چەور بکرێ.بۆهەمووئەونەخۆشیانەی سەرەوە بەسوودە.

١٣- ڕەشــکە + زەنجەفیــل + گەزنە تـێکەڵ بەیەک بکـرێ و بە چـا بخورێتەوە. سێ ژەمە،هەرجارەی یەک پیاڵە.

١٤- ڕەشــکە + زەنجەفیــل + گەزنە+ڕۆن زەیتــون +گــۆگرد.بکرێ بەمەڵهەم بۆ هەموونەخۆشییەکانی پێست سوودبەخشە.

١٥- گۆگرد +سرکە +ڕۆنەکەرە،بکرێ بە مەڵهەم بۆ نەخۆشییەکانی پێست سوودبەخشە.

١٦- پەڕەی گوڵەباخ + گەڵای وەنەوشە +ڕۆن زەیتون،بکرێ بە مەڵهەم بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی سەرپێست،زۆرسوودبەدخشە.

١٧- خواردنی چێشتی پەڵپینە(بێ نیسک وبرنج) + خواردنی گەڵای نەعنا بۆ لابردنی بەڵەکی.

١٨- عەرەقــی مــۆرد+ عەرەقــی ڕێــواس+ پــۆدرەی ڕێــواس (ڕێوەنــد) +عەرەقـی نەعنـا،تێکەڵ بکـرێ.ڕۆژی سـێ جار،پێش نانخواردن،نیوپیـاڵەی لێ بخورێتەوە.بۆئاڵۆشی پێستی لەش.

١٩- گوڵنار،بهـارڕێ،بکرێ بە چا،ســێ ژەمە،هەرجـارەی نیوپیـاڵەی لـێ بخــورێتەوە. گوڵنــار +ڕۆن زەیتــون،بکرێ بە مەڵهەم،بــۆ نەخۆشــییەکانی سەرپێست سوودبەخشە.

٢٠- مەڵهەمی (شۆرە + سکەنجەبین) دەرمانە بۆ سڕ بوونی شوێنێکی لەش و نەخۆشیی گولی.

٢١- خاکشیر + شەکری نەبات،بهاڕڕێت و وەک کەبلەمە بخورێت.بۆ سەودایی،کەم خەوی،بەڵەکی.

٢٢- تۆوی قازی ئاغا ، (١٠) گرام بهاڕڕێت+ ڕۆن زەیتون.بکریێ بە مەڵهەم،بۆ پەڵەی سپی سەرپێست (بەڵەکی).

٢٣- دەرزی بکریێ بە بەڵەکی سپیدا ئەگەر خوێنی لیێ نەهات ، چاك بوونەوەی کاتێکی درێژخایەنی ئەوێت.

٢٤- گەڵای گەزنە(بەتازەیی) +گۆگرد+ڕۆنی زەیتون،بکریێ بە ماڵهەم، بدرێت لە شوێنی بەڵەکی.

٢٥- تۆوی گوڵی هێرۆ + ڕۆنی کونجی،بکریێ بەمەڵهەم بۆ بەڵەکی سوودبەخشە.

٢٦- ناوکی بادەمی تاڵ + گەڵای گوڵە باخ +شەکری نەبات،پاش هاڕین بکریێ بە چا ،سیێ ژەمە،هەرجارەی نیوپیاڵە بخۆرێتەو. بۆ نەخۆشییەکانی سەرپێست.

* * * * * * * * *

ڕەجەتەی بەڵەکی :

١- خواردنی شۆربای پەڵپینە سێ ڕۆژ.

٢- خـواردنی: بەلاڵـوکی کـوتراو +دۆشـاوی شـاتوو+دۆشـاوی تـوو. بەسەریەکەوە تێکلاوکرابێت.

٣- خواردنی قازی ئاغا نۆ ڕۆژ لە سەر یەك ،بەناشتا.

٤- (١٥) ڕۆژ لە سەر یەك هەموو ڕۆژێك پێنج گرام تۆوی قازی ئاغا تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ و بخورێت.

٥- مەڵهەمـی گـۆگرد : ڕۆنە کەرە + گـۆگرد، بـدرێ لە پێسـتی لەش ماوەی چوار سەعات ،لەسەری بێت.دەتوانرێ لە حەمـامێکی گەرمـدا یـا لە بەر هەتاودا ئەو کەسەدابنیشێ تا تەواو عەرەق دەکاتەوە. دواتـر،بە پەڕۆیەکـی کەتان مەڵهەمەکە بسڕێت.

٦- ئەگەر بە یەکەم دەسـت چارەسـەر نەکـرا، هەمـان ڕەجەتە دووبـارە بکرێتەوە.

٧- کولانـدنی پێـنج دەنـك بەری (مێـوە مـارانە) لە گەڵ (٣٠) گەڵای تـووترك لە (٥٠٠) سـی سـی ئـاودا بکوڵێنرێت، بەپـارچە کەتـانێکی پـاك تـێکەڵەکە بـدرێ لە پێسـتی لەش.زۆر سوودبەخشـە بـۆ سـەودایی ونەخۆشیەکانی سەرپێست.

٨ - بەرەمێو+ ترێ ڕەشکە،بەسەر یەکدا بکوترێ+ڕۆن زەیتون ،بدرێ لە پێست.بۆ پـاککردنەوەی پێسـت لە بەکتریـا وچارەسـەری هەمـوو برینێکـی سەرپێست وئالۆشی پێست.

٩- بۆ چارەسەری بەڵەکی سەرپێست،ڕەجەتەی سەرەوەی بۆ بکرێ،دواتر

باش بسرڕێت ،ئنجا بە پارچەیەك کەتان خۆڵەمێشی سرێشی سووتاو لەپێستەکەی هەڵسوون. زۆرسوودبەخشە.

١٠- ڕەگی چەق چەق + شاتەرە + گزیجاڕ + گەزنە، هەموویان بە جیا یەکێ (٢٠) گرام بکوڵێنرێت تا خەست دەبێتەوە و دوایی تێکەڵ بکرێن. ژەمی کەوچکێکی قاوەی لێ بخورێ، هەروەها دەتوانرێ گیراوەکە،لە شوێن بەڵەکی و ئالۆش وخورووەکە بدرێ.

١١- بۆ چارەسەری بەڵەکی چوار ڕۆژ (ئێواران) چێشتی پەڵپینەی بەئاوی بەرسیلە لێنراوبخورێت.

دوای نێوەڕۆ و شەو دوو مسقاڵ (گوڵ قەند) بخورێ.

دوای ئەو هەنگاوانەی سەرەوە، نان و دۆ و خەیار بە خوێوە بخورێ.ڕۆژانە بۆ یەک هەفتە.

دوای ئەوە هەموو ڕۆژێك تا یەك هەفتە (١٠) گرام قازی ئاغا + هەنگوین، بخورێ و لەو ماوەیەدا خواردنەوەی ئاو،شەربەتی مێوژ سوودبەخشە.

١٢- (گاسنیی هارڕاو) بە چا یان بە شەربەت،پڕسوودە.

* * * * * * * * *

باژیلە (باژەلە)skin- disease of children :

١- شرووبی گوڵە قەند.

٢- عەرەقی ڕەشکە.

٣- سەبری زەرد بۆ ئازاری سەر و گوێچکەی منداڵ تێکەڵ بە ئاوی گوڵی گولاڵە سوورە پاش دەم بوون پشتی گوێچکەی منداڵەکەی پێ بەهەنوری چەند جارێك، بۆ تەرکی جگەرەش باشە.

* * * * * * * * *

ڕووتانەوەی موو (بەشێوەیەکی گشتی) قژ ڕووتانەوە (ڕووتانەوەی قژی سەر) :

١- سەر شتن بە: ئاوی لیمۆی ترش ،سوودبەخشە بۆ نەهێشتنی زیپکە و مووخۆرکە و هاتنەوەی مووەکان.

٢- سەرشتن بە گیراوەی:عەرەقی چەڵتووك + بۆمادران+ عەرەقی سیر+ ئاوی ماست.

٣- بۆبەهێزکردنی پیازۆکەکانی مووی سەر: بەکارهێنانی،ڕۆنی ئاس+عەرەقی شەنبەلینە+ گەڵا ئاس.

٤- کوڵاندنی گەزنە + هەزبێ تا خەست دەبێتەوە،دوایی سەری پێ چەور بکرێ.

٥- ڕیاڵی هەنگوین تێكەڵ بە ئاوی هەزبێ + گەزنە بیسویتە سەر.

٦- سەری خۆشتن بە:دۆخەوای برنج + ماست + ئاوی چەڵتووك.

٧- ڕۆنی كونجی بدرێ لە قژی سەر .دەتوانرێ بەیانیان كەوچكێكی چێشت لەڕۆنی كونجیەكە تێكەڵ بە ڕەشكە بكرێ و وەك بەرچایی بخورێت..

٨- (كەپەك)واتە سۆسی گەنم تێكەڵ بە دۆشاوی توو یان خورما یان ئاوی هەنجیربكرێ و بەیانی و نیوەڕۆبخورێ.

٩- شۆردنی قژ ی سەر بە ئاوی (گەڵا بی یان گەڵای هەنجیر)،ڕۆژانە،چەند جارێك.

١٠ – بۆئەم مەبەستە دەتوانرێ ڕۆژانە،هەتا یەك هەفتە،بەئاوی گەڵاهەنجیر، سەربشۆررێت.

١١- بە ئاوی كونجی سەر بشۆررێت،لە هەفتەیەكدا، چەند جارێ ،مووی سەر،ڕەش دەبێتەوە.

١٢- بەكارهێنانی ڕۆنی شملی بۆ لابردنی كرێشی سەر و بۆ لەكەی دەموچاو، سوودبەخشە.

١٣ - هەویری تووی كوتراو بگرێتە سەر، مووی هەڵوەریو دەڕوێتەوە.

١٤- (٤٠) گرام ئاوی برنج تێكەڵ بە سركە بكرێ،پڕ كەوچكێكی چێشت لە پەرداخێكی ئاودا بكوڵێنرێ و دوای پاڵاوتنی ژەمێ پیاڵەیەكی لێ بخورێتەوە.

١٥- بۆ ڕەش كردنەوەی مووی سەر : گوڵی گوڵالە سوورە تێكەڵ بە زەرتكی گوێز بكرێ،بۆ لابردنی زیپكە و چڵكی سەریش،زۆر بەكەڵكە. بەكارهێنانی سابوونی حەوت گیا+ سلتیوم، بۆ لابردنی كرێشی سەر و نەهێشتنی ئاڵۆشی پێستی سەر،پڕسوودە.

١٦- مەرهەمـــی نـــارنجی کـــولاو تـــێکەڵ بە هەنگـــوین بکرێ،بـــۆ پاككردنەوەی کرێشی سەر، سوودبەخشە.

١٧- تـێکەڵەی :ڕەشـکەی سـووتاو + بەرە مێـو + ڕۆنـی خۆمـاڵی +ڕۆنی وەنەوشە. وەک خەنە بگیرێتە سەر.

١٨- مێـــوی هەنگـــوین + ڕۆنە کەرە + گەڵای قەزوان. بۆهەمـــان مەبەستی سەرەوە بەکاردەهێنرێ.

١٩- ڕۆنی گوێزی هیندی بۆ نەهێشتنی کرێشی سەر،بەکار ئەهێنرێ.

٢٠- گۆچانە گیا تێکەڵ بە مازووی هارڕاو و نیسك و گوڵە باخی وشك بکرێ،دوایی بکوتریت و والا بێژ بکرێت، زیپکە و برینی سەر لائەبات.

٢١- ئیپـــانوڵ (٤) بەش+ڕۆنـــی گەرچەك (٢) بەش +خەردەك (١) بەش، تێکەڵ بکرێ و شەوانە قژی پێ چەور بکرێ.

٢٢- دەنکـی مـۆرد+ مـازوو+ ئـامڵە لە ڕۆنـی مـۆردا بکـوڵێنرێ ووەک خەنە بدرێ لەناوقژی سەر.

٢٣- قەزوان نیـوە سـووتاو بکرێـت و وەکـو بـۆدرە بـدرێ لە سـەر، تـووك دەڕوێنێتەوە.

٢٤- گەڵای بەهـێ + گەڵای سـێو، بهـارڕێ و تـێکەڵ بە هەنگـوین بکرێ،هەموو بەیانیەك کەوچکێکی قاوەی لێ بخورێت بۆ بەهێزی ئەژنۆ و ڕووتانەوەی مووی سەر بەکەڵکە.

لابردنی مووی زیادە :

١- زراوی بــزن + كەلەرمــی ســووتاو + نۆشــادر + گەرای مێــرولە بگیرێتەوە وەك مەڵهەم چەند جارێك بدرێت لە شوێنی مووەكان بەڵام زۆری پێوە نەبێت.

٢- عەرەقی زیرە + شویت + ڕازیانە بە وشكی یان بە تەڕی.

٣- دەمووكانە + ئانتۆم + گەڵای چەق چەق دەكوڵێنرێت و دەدرێت لە شوێنی مووكان تا بیست خولەك.

٤- خواردنی حەرمەل هەموو شەوێك كەوچكێكی قاوە بە كەف لەمە.

٥- مەڵهەمی دژ لەكە، مەڵهەمی خوژیلك، خواردنەوەی ئاوی گۆزروان.

٦- زەرنیخــی ســوور بە ئــاوی بــاران دەگیــرێتەوە و دەدرێــت لە شــوێنی مووكان.

٧- هەڵكێشانی مووەكان و تا یەك مانگ هەموو شەوێك ئاردی پاقلە بگیرێتە شوێنی مووەكان.

٨- مەڵهەمی فەوتانی مووی زیادە.

٩* * * - حەبی ئاتتۆم سێ ژەم ژەمی دەنكێك.

١٠- خواردنەوەی ئاوی ڕازیانە و تعقیم كردنی شوێنی مووەكان بەو ئاوە، ڕۆژی (٢- ٤) جار.

* * * * * * * * *

ماڵه و پەڵەی دەمو چاوی ژنان- سكپڕ :

١- بەرگیان فراوان بێت، تووڕە نەبن، نەقیژێنن، خواردنی سەودایی وەك باینجان و نیسك نەخۆن، نەچنە بەر هەتاو مەگەر مەڵهەمی تایبەت بە دەمو چاویان بدەن. وەك لینجاوی لۆبیا، مەڵهەمی گەنەگەنە، زەردێنەی هێلكە و ڕۆنی زەیتوون، زرینچكاوی ماست.

٢- گوڵ و گیای لاو لاو تێكەڵ بە دڕكە زەردە بە قەدەر یەك تێكەڵ بەرۆنی خۆماڵی، بۆ شوێنی گەستنی مار و دووپشك باشە.

٣- مەڵهەمی قونارە.

ڕەش بوونی پێست و تێكچوونی جگەر:

١- ئاوی ماست، دوو لیتر شیری حەیوان بكوڵێنە بۆ ماوەی دە خولەك دای بگرە و خێرا دوو پەرداخ سركەی ئەسڵی تێ بكە وەكو پەنیری لێ دێت ئاوەكەی بگرە و لە شوێنی سارد دا داینێ هەموو بەیانیەك پەرداخێكی بە سكی ناشتا لێ بخۆرەوە، ئیتر هیچ مەخۆ تا نیوەڕۆ و نابێ هیچ چەوری بخوات تا ئەو ئاوی پەنیرە تەواو دەبێت، هەروەها شیرینی و سوێریش.

٢- (١٢٠) گرام گەزۆ، (١٢٠) گرام خاكشیر لە ئاودا تێكەڵ دەكرێت و دەخورێتەوە.

٣- عەرەقی بەیبوون + كاسنی + شاتەڕە تێكەڵ بكرێ وبیخواتەوە.

٤- (٢٥٠) گرام سۆسی گەنم، (٢٥٠) گرام چەڵتوك، (٢٥٠) گرام شەكری سوور تێكەڵ بكرێت و بكوڵێنرێت سێ ژەم ،ژەمی پیاڵەیەك بخواتەوە.

٥ - (٥٠) گرام بنێشتە تاڵ ،بەیانیان یەك كەوچكی چا بخوات.

٦- (٢٠٠) گرام ڕەشكە دوای سێ ژەم نانخواردن كەوچكی چا بكاتە

دەمیەوە و ئاوی بە سەرا بكات.

٧- بخوری بەیبوون و گژنیژ.

٨- بۆ لابردنی خوێنی ژێر پێست كە كۆ بوویێتەوە بەكار هێنانی ئەنیسۆن.

* * * * * * * * *

بۆنی ناخۆشی بن باخەڵ وناو دەم و ڕزینی پەنجەكانی قاچ:

١- دەستە نەرمەی گەڵای تازەی شیرین بەیان بۆ لابردنی بۆنی ناخۆشی بن باخەڵ هەروەها بۆ ڕزینی بەینی پەنجەكانی قاچ.

٢- تعقیم كردن و پڕمەنگنات.

٣- پۆدرەی خەنە.

٤- حەمامی گەڵای گوێز + پونگە + گەزنە تا یەك سەعات.

٥- چەور كردنی بەینی پەنجەكان بە ڕۆن و شۆردنی پاش نیو سەعات هەروەها بۆ بن باخەڵ و ئاڵۆشی ناو لەشی ئافرەت.

٦- خواردنی كوزەڵە بە كاڵی بۆ لابردنی بۆگەنی دەم.

٧- ترنج بۆ چا.

٨- خواردنی چای گۆچانە گیا و تعقیمی شوێنەكە بە ئاوەكەی.

٩- (٥٠) گرام گژنیژ و (٤٠) گرام نەبات بە كوتراوی تێكەڵ دەكرێت و بە كەبلەمە

دە ڕۆژ بیخوات بۆ لابردنی بۆنی دەم.

١٠- (١٠٠) گرام گژنیژ شەش گرام خوێ تێكەڵ دەكرێت و بە كەبلەمە بۆ ماوەی (١٢) ڕۆژ بۆگەنی دەم لا ئەبات.

* * * * * * * * *

زیپكەی دەمو چاو Pimple,small boil :

١- شتنی دەموچاوبە بە مەڵهەمی توێكڵ و ئاوی لیمۆ.

٢- ئاوی لیمۆ + خوێ ، زیپكەی دەم و چاو لا ئەبات.

٣- خواردنی شاتەڕە و كاسنی.

٤- خواردنەوەی چای لیمۆ و بەیبوون.

٥- سابوونی ناوكی بادام ،ئەگەر پێستی دەمو چاوی ئەو كەسەوشك بێ .

٦- مەڵهەمی سەبری زەرد+ هەرێز. چای هەرێزبۆ پاك كردنەوەی خوێن سوودبدخشە.

٧- مەڵهەمی گوڵەباخی ئەسڵ(بۆنخۆش) + گیای هەمیشە بەهار.

٨- حەبی ڤیتامین ب تێكەڵ بە چێشت یان خواردەمەنی بكرێ. دوو دانە، لیمۆی بەسرە تێكەڵ بە كرێمی نێرگز بكرێ ودەموچاوی پێ چەوربكرێ،شەوانە پێش نووستن،باشترین دەرمانە بۆ زیپكە.

٩- خواردنی شێلم بە كاڵی و كوڵاوی یا ڕەندە كراو، ئاوی شێلمی كوڵاو یان كاڵ.

١٠- ئەگەر زیپكەكە گەورەبووبێ بەقەدەر دۆمەڵێكی پچوك:

چەورکردنـی دەموچـاو بە مەڵهەمـی ئاکتویل+خاکشـیر+ ئەفسـەنتین + خوژیلك(شیرخوژیلک).

١١- خـواردنەوەی چـای ڕەگـی هەرێـز ، سـێ ژەم،لەڕۆژێکـدا. لەهەمـان کاتدا دەمو چاوی پێ بشۆری.

١٢-خواردنی گۆشتی گا لەگەڵ چەوەندەری کوڵاو.

١٣- هەزبێ + ڕۆنی زەیتوون .بدرێ لە دەمو چاو وزیپکەکان.

١٤- ڕەشـکە + سـابوونی نگـرامە بە هـاڕاوەیی بـدرێ لە دەمـو چـاو، ماوەی ١٥ خولەك پێوەی بمێنێتەوە،دوایی بە پارچەیەم متیل پاک بکرێتەوە.

١٥- مەڵهەمـی ڕەشـکە بـۆ لابردنـی خـاڵی کـوتراو وهەروەهـا بـۆلابردنی پەڵەی دەمو چاو کاریگەرە.

١٦- مەڵهەمـی نـارنجی کـوڵاو ،مـاوەیەکی کـورت بە گەرمـی بخـرێتە سـەرزیپکەکان، پـاکی ئەکـاتەوە و ئەگەر بـدرێ لەسـەر،بریقە بەقـژی سـەر ئەهێنێ.

١٧- شتنی دەمو چاو بەئاوی ماست و سابوونی سدر.

١٨- ڕەشکەی هاڕاو ، کەوچکێکی چێشت بکـرێتە نـاو یەك لیتـر ئـاوی گەرم،دوای سـاردبوونەوەی لە بەیـانی تـا ئێـوارە چەنجـارێ لێـێ بخـورێتەوە. دەتوانرێ سەریشی پێ بشۆررێت.

١٩- گۆچانە گیا بکوڵێنرێ و ئاوەکەی بدرێ لە زیپکە و دوومەڵەکان . دەتوانرێ لەهەمان گیراوە، کاتی تینوێتی لێی بخورێتەوە.

شـەرابی کـوڵێنراو + سـپینەی هـێلکە + ئـاردی شـمڵی + تـۆو کەتـانی هـاڕاو + خەشـخاش . بخـرێتە سـەر زیپەکاکـان وشـوێنی هەڵپشـکوتوو ، زوو چاکی ئەکاتەوە.

٢٠- گۆچانە گیا + مازووی هاڕڕاو + ئاردی نیسك + ڕەشكەی هاڕڕاو + گوڵە باخی هاڕڕاو: واڵا بێژ بكرێت وبخرێتە سەر زیپكەكان و هەر برینێكی دیكە لەسەر پێستی سەر.سوودبەخشە.

بە پارچەیەک کەتان دەموچاو بسڕێت.

٢١- گەڵای ڕكێشە بە چا و هەندێكی لێ بكرێ بەمەڵهەم بۆ سەر زیپكەكان،شتێكی سوودبەخشە.

٢٢- بەردەوام مەڵهەمی سەوزبەكار بهێنرێ.

٢٣- كلكە ڕێوی بكوڵێنرێت، ئاوەكەی بۆ زیپكە لابردن زۆر بە سوودە.

* * * * * * * * *

دومەڵ و چارەكانیmedicament of ulcer :

١ - دومەڵ لە گەدە پڕی و زۆر خۆری هەمیشەیی پەیدا دەبێت، ئەوانەی دومەڵ دەردەكەن ئەبێت مسهل بخۆن و زوو زوو بڕۆنە حەمام و وەرزش بكەن.

٢- تۆوی مرۆر بە كوتراوی تێكەڵ بە شیر.

٣- تۆوی مرۆر لە گەڵ دۆشاوی هەنجیر بۆ سەر دومەڵ.

٤- هەنجیر و هەنگوین.

٥- هەنگوین و خەردەڵ بۆ سەر دومەڵ. هەویر بۆ سەر دومەڵ.

٦- (٥٠) گرام ڕۆنی ئاژەڵ، (٧٠) گرام هەویر ترش، تۆوی كوتراوی مرۆر، (٥٠) گرام، ئەسفەرزە (٥٠) گرام، شیلەی هەنجیر (١٠٠) گرام،

شملّی (٥) مسقالّ، نۆو كەتان (٥) مسقالّ، هەمووی بكوترێت و لە شیردا بكوڵێنرێت و وەك دەستە نەرمە بخرێتە سەر دومەڵ.

٧- دەستە نەرمەی سەڵكە كەرەوزی زەرد كراو+ ڕێحانە كێویلە.

٨- دەستە نەرمەی ئیسپیناخ بە كاڵی یان زەرد كراو.

٩- سرێشی پیشاو دومەڵی كە ئەگات و گەیوە ئەتەقێنێ.

١٠- پیازی نێرگز + ڕكێشە + شاتەرە بە دەستە نەرمە.

١١- ئاردی پاقلە + ئاردی جۆ تێكەڵ بە ڕۆنی ئاژەڵ بە دەستە نەرمە بۆ سەر دومەڵ، غوددە، كوتراوی و لە جێ چوون.

-١٢ ركێشە: بۆ دوومەڵ گەیاندن و دەركردنی كێموجەراعەتی برین سوودبەخشە.

* * * * * * * * *

بە هێز بوونی ئێسقان :

١- خواردنی مۆز، ئاوی ئێسقان.

٢- ئیسپیناخ بە كوڵاوی و بە كاڵی بە تایبەت ئەو ئاوەی، بەردەوام.

٣- كوڵاندنی (١٠٠) سەڵكە ڕۆژانە و پاڵاوتنی و خواردنەوەی بۆ خەیرا چاك بوونەوەی هەموو شكاویەك باشە.

٤- حەبی قاوەیی سوورنجان بۆ منالّی زیاد لە (٧- ٨) سالّانە كە ئێسكیان نەرمە، عەرەق زینان + شیر، بەڕوو، مۆمیایی لە گەڵ هەنگوین. پۆدرەی بەردە ڕەشە + ماست بۆ منالّێك لە ژێر (٧- ٨) سالّانە مانگێگ ڕۆژانە كەوچكی چا بۆ پیالّەیەك ماست.

٥- شملّی + جوانه گەنم + تۆوی کنگر باشه بۆ نەرمی ئێسك.

* * * * * * * * *

سووتاوی Burns :

١- مەڵهەمی زەرد+ دەرمانە مۆرە.

٢- هەنگوین + ڕۆن زەیتوون: شوێنی سووتاویەکەی پێ بهەنوونرێ.

٣- ئەگەر بە ئاوی کولاّو سووتابوو ،بە ڕۆنی زەیتوون چەور بکرێ، کەمێ هارڕاوەی (شیرین بەیان) یان تۆزی زۆر وردی خوێی پیا بپژێنرێ.

٤- توێکڵی کولەکە بە کاڵی بکرێ بە مەڵهەم بۆ سووتاوی باشە.

٥- ڕۆن زەیتوون + شیرین بەیان.

٦- پەتاتەی ڕەندە کراو + ڕۆن زەیتوون بۆ سووتاوی سوودبەخشە.

٧- هەنجیری کولاّو بە گەرمی بکرێت بە مەڵهەم بۆ سووتاوی باشە.

٨- هەنوون بەڕۆن زەیتون.

٩- پیازی پیشاو بۆ سەرشوێنی سووتاوی بەکەڵکە.

١٠- کاڵەك وەك مەڵهەمی لێ بکرێ، بۆ سەر برینی سووتاوی.

١١- گوڵ + گیای هەمیشە بەهار: بکوترێ و بخرێتە سەر پارچە شاشێك لە سەر برینەکە دابنرێت بەیانی و ئێوارە وەك مەڵهەم.

١٢- گەلاّی قازی ئاغا بە کوتراوی تێکەڵ بە خوێ یان سرکە بکرێ،باشترین مەڵهەمە بۆ سووتاوی و برینەکەش گۆشتەوزوون ئەهێنێتەوە..

١٣- گەلاّی سپیناخ +ڕۆنی زەیتوون بکوڵێت و بکرێت بە مەڵهەم لەشوێن سووتاویەکە بدرێت زۆر سوودبەخشە.

١٤- ئاوی خەیار بدرێت لە برینەكان.

١٥- مەڵهەمی گەڵای كوڵاوی چەوەندەر بۆ سووتاوی یەكایەكە.

١٦- گوڵنار بهاڕێتەوە بخرێتە سەر برینی تەڕ وشكی دەكاتەوە.

١٧- جۆی سووتاو بهاڕڕیتەوە بۆ سەر برینی سووتاو بەكەڵكە.

١٨- مەڵهەمی ڕۆنی ئاس + خۆڵەمێشی ئاسن+ڕۆن یاس.

١٩- كرێمی نێرگز.

٢٠- شتنی برینی سووتاوی بە عەرەقی زەبرەقون، یان گەڵای كوڵاوی زەبرەقون ،وەك مەڵهەم بەكار بهێنرێ.

٢١- گوڵەباخ + گیای (گۆچانە گیا) (٣٠) گرام + لە دوو لیتر ئاودا بكوڵێت بۆ شتن وپاككردنەوەی سووتاویەكە.

٢٢- چرۆی هارڕاوی بەڕوو لە گەڵ ماست تێكەڵ بكرێت و بدرێت لە برینی سووتاو زۆر باشە تاقی كراوەتەوە.

-٢٣ گوڵە خاشخاش: بەتەڕی یان وشك بكرێ وبهاڕڕێت،بكرێ بەسەربرینەكەدا، سارێژ ئەبێت.

* * * * * * * * *

برین وسووتاویی پێستی مرۆڤ :

١- پەڕی مریشك بسووتێنرێ و سفت بكرێ و بدرێ لە ڕووی برینەكە.

٢- ڕۆنی كافور بۆ سەر برین و سووتاوی سوودبەخشە.

٣- بۆ برینی كەچەڵی یان برینی سەر: مەڵهەمێك لە سیری ڕەندە كراو+

دوو ئەوەندەی ئەو ڕۆنی سیر+کافور .تێکەڵ بکریّ و بخرێتە سەر برینەکە یان پێی بهەنوون.

٤- (٦- ٧) دەنکە سیر لە ڕەندە بدرێت و لە ناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێت و سەری پیّ بشۆرێت.

٥- گەڵای کەرەوز بکوترێت و تێکەڵ بە سرکە و خویّ بکرێت بدریّ لە برینی سەر. پێشەکی شوێنی برینی سەر بە ئاوی خەیار بشۆررێت. هەروەها(٢٠) گرام هەزییّ(جاترە) لە ناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێنرێت و سەری پیّ بشۆررێت.

٦- بۆ برینی سووتاوی: گەڵای ئیسپیناخ لە ڕۆنی زەیتووندا بکوڵێنرێت وبکریّ بەماڵهەم. بدریّ لە برینەکە.

٧- بۆ کۆبوونەوەی خوێنی ژێر پێست، مەڵهەمی تازەی ڕازیانە لە گەڵ بەیبوون بۆ پاککردنەوەی برین،سوودبەخشە

٨- بۆ برینی قاچ: (٤٠) گرام گوڵی بۆمادەران یان بەیبوون لە ناو قاپێك ئاودا (١٠) خولەك بکوڵێنریّ و برینەکانی پیّ بشۆررێت و دوایی بی هەنوون.

٩- سەبری زەرد بهاڕێتەوە وەکو تۆز ی لیّ بێت.بیکەی بەڕووی برینەکەدا وشکی ئەکاتەوە و چاکیشی ئەکاتەوە.

١٠- (٣٠) گرام سیر لە گەڵ نیو لیتر سرکەی تریّ تێکەڵ بکریّ و تا دە ڕۆژ دابنریّ، با بخوسێت و سیرەکە بە ڕەندە کراوی بێت. پاشان کام برین زۆر خراپ بێت پێی بشۆن، چاکی دەکاتەوە.

١١- بۆ قڵیشان و ڕزینی پێستی نێوان پەنجەکانی قاچ : دەنکە مێخەکی کوتراوی لیّ بدریّ، زۆر باشە وبرینەکە وشك ئەکات.

١٢- مازووی شینی هاڕاوە تێکەڵ بە خەنە بکریّ+ ئاوی کوڵاوی گەڵا

گوێز، بدرێت لە بەینی پەنجەكان.

١٣- گوڵناربۆ وشك كردنی برینی تەڕ باشە.

١٤- مەڵهەمی گیای مامیران،بۆ سەر برینی تەشەنەكردوو، بەسوودە.

١٥- بەڕووی كوتراو+ ماینچەی كوڵاو،بۆ ئەوانەی ئێسكیان لاوازە زۆر سوودبەخشە.

١٦- ئاوی بەیبوون + زووفا + پۆدرەی بەڕوو، برینەكەی پێ بشۆررێت زۆر باشە، پێشەكی بەئاوی گوڵە هێرۆ برینەكە پاك بكرێتەوە.

١٧- توێكڵی سنەوبەر (توێكڵی ژێرەوەی) بە هاڕراوەیی لە گەڵ ڕۆن زەیتوون بكرێت بە مەڵهەم بۆ برین و زیپكە یەكاویەكە.

١٨- شەربەتی گەڵای مۆز بۆ پاككردنەوەی برین پڕسوودە.

١٩- ئەگەر برینەكە قڵیشابوو بە قەدەر برینەكە مۆمیا بخرێتە سەر قڵیشاویەكە چاكی ئەكاتەوە.

٢٠- مازووی شینی هاڕراو تێكڵاو بە ئاوی كوڵهاتوویكرێ، دوایی بكرێ بە ڕووی برینە زەردەكەدا چارە سەری ئەكات. عەرەقی مازوو بە خواردنەوەش هەر باشە.

٢١- تۆو كەتان + زمانە بەرخ + ڕەشكە + زەنجەفیل + پیازە خووگانە وەكوو مەڵهەم بخرێتە سەر برینی كاڵ و نەگەیشتوو و هەڵاوساو چاكی دەكاتەوە.

٢٢- والاًبیژی دڕكە زەردە لە گەڵ ڕۆنە كەرەی مانگا بۆ برینە زەردە وبۆ خەركانە وەك مەڵهەم بەكار بهێنرێت.

٢٣- سەلكی نێرگز پاش كوتان بخرێتە سەر برین زوو گۆشتە زوون دێنێتەوە و چاك دەبێتەوە.

-٢٤ بۆ پاکردنەوەی کێم و جەراعەت و پیسایی ناو دومەڵ و برین، بنێشتەتاڵ دەرمانێکی تایبەتە و یارمەتیی پاکردنەوەی برین و دومەڵ ئەدا.

-٢٥قوڕە سوورە :لە کوردەواریدا بەکارهاتووە بۆ پاککردنەوەی جێ دەم و جێ گازی سەگ، هەرچەند لایەنێکی ئاینی پێوە دیارە، بەڵام زیاتر بۆ پاککرنەوەی برینەکەیە لەوەی سەگ گرتووەکە دووچاری نەخۆشی نەیەت لە ئەنجامی ئەو برینداریەی جێ دەمی سەگەکە.

* * * * * * * * *

قەڵەوی و كەمخوێنی :

١- عەرەقی چنار+گۆچانە گیا+ (كەپەک،سۆس)ی گەنم+شەبەرتی حەرمەل+لیمۆی بەسرە. بەسەریەكدا تێكەڵاوبكرێ،سێ ژەمە،هەرجارە یەک كەوچكی چێشتی لێ بخورێتەوە.

٢- (بادكـا) + سـەمەنی، سـێ ژەمە، یەك كەوچكـی چێشـت دوای نانخواردن.

٣- بۆ زیاد بـوونی خوێن ،بەردەوام بـوون لەسـەر ڕەجەتەی ژمـارە(١) زۆر باشە.

٤- خواردنی:بستە، گوێز، كشمیش، كاڵەك، ترێ، كاهو، پەتاتە، شاتوو. زۆرسوودبەخشە.

٥- عەرەقی زینان سێ ژەم دوای نانخواردن، كەوچكێكی چێشت بۆ نیـو پەرداخ شیر.

٦- عەرەق و گیا و تۆوی شمڵی.

٧- ڕكێشە، هەزبێ، بەڕوو، سیر.

٨- خاكشیر بەیانیان پێش نان خواردن بەردەوام.

٩- چەند كەوچكی چێشت خۆری شمڵی هاڕاو + سێ كەوچكی چێشت شەكر + سێ كەوچك ڕۆن زەیتوون، بەیانیان كەوچكێك.

١٠- شمڵی بە تەنها بەیانیان نیو كەوچك بۆ پەرداخێك ئاو، ئەگەر لە بەر تاڵی نەخورا هەنگوین یان شەكری تێكەڵ بكە.

١١- مریم نخودی دەوامی لە سەر بكات.

١٢- كاسنی بە چا یان بە شەربەت.

١٣- گەنمە شامی برژاو لە گەڵ بستەی كاڵ بۆ كەم خوێنی.

١٤- حەب گـزی جـارِ (٥٠) دەنـك سـێ ژەم بـۆ قەڵەوی و ئیشـتیها و میزكردن.

* * * * * * * * *

بۆ لاواز بوون Emaciation :

١- واز هێنان لە نانی بەیانیان تەنها مزرەمەنی نەبێت.

٢- گـوڵی تـازە پشـكتووی بسـتە لە لیترێـك ئـاودا بكوڵێنرێـت ژەمـی پەرداخێك.

٣- پرتەقاڵێك + سێ لیمۆی پاككراو بكوڵێنرێت لە لیترێك ئاودا و دوایی دوو كەوچـك هەنگـوینی تـێ بكـات و بـۆ مـاوەی پێـنج خـولەكی دیـكەش بیكوڵێنێت تا صاف دەبێت ڕۆژی سێ پیاڵەی لێ بخواتەوە.

٤- پۆتاسیۆم، زەنجەفیل، قولی جان، ترێ، بەرسیلە و ئـاوەكەی، عەرەقـی زیرە، شویت.

٥- گیا تووكنە بۆ بچوك كردنەوەی ورگ.

٦- هەمـوو بەیانیان ئـاوی سـێ لیمۆ بگرێت چوار كەوچكی قـاوەی تـێ بكات كەوچكێكی قاوە شەكری تێ بكات تا (٤٥) ڕۆژ لێ بخواتەوە.

٧- ئاوی خەیار و گێزەر و سێو تێكەڵ بكرێت و بخورێتەوە.

٨- خواردنی گەردی سیب.

٩- خواردنی ماستی كەم چەوری یان هی شیری وشك.

١٠- جامێ شیری مانگا بکولێنه و کەمێ سرکەی تێ بکه دەبێته فرۆ، فرۆکەی لا بە و ئەو ئاوەی هەموو بەیانیەك پیاڵەیەکی لێ بخۆرەوە، بۆ لاواز بوون، بەردی گورچیلە، بەهێز بوونی موو باشە.

١١- با زوو زوو دەرمانی ڕەوانی بخوات.

١٢- بۆ لاواز بوونی ئافرەت ئانتۆمی هاڕاو بە مەرجێ گورچیلەی ساغ بێت.

١٣- حەبی ئاتتۆم سێ ژەم دەنکێك.

١٤- ڕۆنی تازە.

* * * * * * * * *

خوران و ئاڵۆشی پێست :

١- مەڵهەمی گۆگرد، ژەنگاری گۆگرد، ڕۆنە کەرە بە پێی دەستورات.

٢- صابوونی گۆگرد، مەڵهەمی سیر، ئەفسنتین بە چا.

٣- خەنە لە گەڵ ئاودا بە نزمی گەرم بکرێت و هەندێ قەترانی تێکەڵ بکرێت و بدرێت لە لەش بەیانی تا عەسر.

٤- گوڵاویشی تێبکات تا سێ ڕۆژ و شیری مانگاش بخواتەوە.

٥- خواردنەوەی عەرەقی سیر و تعقیم کردنی لەش پێ ی.

٦- کولاندنی نارنج بە هەموو بەشەکانیەوە و هەڵسوونی لە لەش. پێست نەرم و جوان ئەکات و مووی سەر بە هێز دەکات و زیپکەی دەمو چاو لا ئەبات..

٧- ڕەچەتەی حەساسیەت:حەمامی شاتەرە و جۆشی شیرین و ماست، خواردنی جگەر بە لەتکە نۆکەوە.

٨- چەور کردنی شوێنەکە بە ڕۆنی وەنەوشە.

٩- مەڵهەمی سەوز.

١٠- ڕەگی هەرێز دە خولەك بکوڵێنرێت سێ ژەم، ژەمی یەك پیاڵە و بەو ئاوەش تێکەڵ بە ئاوی شۆڤان بکرێ وخۆی پێ بشوات.

١١- خۆ شۆردن بە ئاوی پۆنگە و نەعنا.

١٢- (١٠٠) گرام مەعدەنووس لە ئاودا بکوڵێنێت و خۆی پێ بشوات.

١٣- (١٠٠) گرام گۆگرد لە (٥) لیتر ئاودا بکوڵێنرێت و بەدەنی پێ تعقیم بکرێت، وردە زیپکەی دەمو چاویش لا ئەبات.

١٤- گوڵی داودە لە گەڵ گوڵی ڕێواس (٥٠) گرام بکوڵێنرێت و لەشی ئاڵۆشاوی پێ بشوات، زیپکە و بەرز بوونەوەشی چار دەکات.

* * * * * * * * *

ناساغیەكانی چاو و دەرمانەكانی :

١- رِۆنی وەنەوشە، جەواهیرسوورمە.

٢- ئاوی گوڵی بەیبوون.

٣- بۆ ئاوی سپی چاو :ئاوی پیاز+ وەنەوشە+ زەبرەقون+ هەزبیێ+ گوڵی هێرۆ .بكرێ بەمەڵهەم، بخرێتە سەر چاو و بە كەوچكی چا،ئاوەكەشی تێ بكرێ.

٤- گوڵە سوبحانی+ رِیاڵی هەنگوین+ سوورمەی چاو(كل).

٥- شۆردنی چاو بە ئاوی كوڵاوی ساردەوەبوو + (٥٠) گرام گەڵای گویژ.

٦- مەڵهەمی كاهو + مەعدەنووس.

٧- ئاوی دەمكراوی سنبل الگیب + ئاوی گژنیژ، بە ئەندازەی یەك ،چاوی پێ بشۆرێ. برژانگ دەروێنێتەوە و سوریی چاویش ناهێڵێ.

٨- رِیشەی كاسنی بۆ زەختی چاو و بۆ شەكرەش باشە.

٩- زووفا پاش كوڵان وەك مەڵهەم بخرێتە سەر چاو بۆ لابردنی پەڵەی سوورو خوێنی ناو چاو باشە. ئەتوانی بە دڵۆپاندنیش بەكاری بێنی.

١٠- بۆ پاك كردنەوەی چاو مەڵهەمی كاسنی و بۆ وشك كردنی ئاوی چاو دوكەڵی چڵی سنەوبەر چاو بگرێت بە سەریا.

١١- بۆ هەڵرزانی چاو (پووكانەوە)سەرگوڵی چایی.

١٢- بۆ تانەی سەر چاو خوێنی گەرماو گەرمی كۆترە شینكە.

١٣- هەلیله + نەبات بەیانیان پێش چا بخورێت.

١٤- سوورمەی شیرین بەیان بە میل بهێنرێ بە چاودا بۆ لەكە و پەڵەی سپی و زەردی ناو چاو باشە و چاویش پاك ئەكاتەوە.

١٥- خواردنی هەزبێ(جاترە) ئەبێتە هۆی بەهێزی بینایی.

١٦- ئاوی ڕازیانە چاو گەورە دەكات و ئاوی چاو وشك دەكات، بریقەی چاو زیاتر ئەكات.

١٧- ئاوی پالاوتەی گوڵی گوڵاڵە سوورە تێكەڵ بە ڕیاڵی هەنگوین بكرێ،تەم و چڵك و چەپەڵی چاو پاك ئەكاتەوە.

١٨- بۆ حەساسیەتی چاو و لووت هەڵمژینی دوكەڵی حەرمەل بە سووتاوی.

١٩- بۆ سووری ناو چاو (كل،سوورمە)ی مێخەك چاوی پێ بڕێژێرێت.

٢٠- بۆ چاوی تەڕ و ئاودار كولاندنی ناوكی خورما بە باشی و چاوەكانی پێ بشۆریت.

٢١- ئاوی مۆرد بۆ تەراخوما(بۆخۆیی)، ئازار، بچووك بوونەوەی چا و لابردنی چڵكی چاو،باشە.

٢٢- ئاوی گەڵای زەیتوون بۆ هەموو نەخۆشیەكانی چاو باشە.

٢٣- ئاوی مێو بە قەتارە بۆ نەخۆشیەكانی چاو باشە.

٢٤- خۆڵەمێشی دەنكی ترێ بۆ پاك كردنەوەی چاو و وەستانی ئاوی چاو.

٢٥- پۆدرەی ڕێحانە + هەزبێ بۆ بە هێزی بینایی چاو باشە.

٢٦- (٥٠) گرام پەڵپینە بكرێتە ناو (٢٥٠) گرام ئاوی بە كوڵ دوای نیو

سەعات دەم بوون بە سێ ڕۆژ بخورێتەوە ،بینایی چاو زیاد دەكات.

٢٧- (٢٠٠) گرام شیرین بەیان بۆ سێ لیتر ئاو ئەوەندە بكوڵێت تا نزیك شیلە دەبێتەوە، بكرێتە چاو بۆ لابردنی بەردی ژێر پێڵوی چاو پڕسوودە.

٢٨- ئاوی ڕازیانە و خواردنی ڕازیانە بۆ بەهێزی بینایی.

٢٩- عاقر قرحا + سركە، بە یەكەوە بكوڵێنرێت بۆ قوڕگ باشە و وردە بەرد و خۆڵ و چڵك لە چاودا لا ئەبات.

٣٠- گۆچانە گیا + مازووی هاڕڕاو + گوڵە باخی وشك + نیسكی والأبێژ وەكو هەویر بگیرێتە پەنا گوێ ئازاری ناهێڵێت.

٣١- ئاوی پاڵاوتەی گۆچانە گیا بە قەترە بكرێتە گوێ ئازاری ناهێڵێ.

٣٢- ئاوی دەمكراوی بارهەنگ (ڕكێشە) بە قەترە بكرێتە گوێچكە.

٣٣- گوێژ+ (١٠٠) گیا + هەزار دەرمان.

٣٤- تۆوی كاڵەك تێكەڵ بە خاركاهوك بكرێ.

٣٥- بۆ چلك و سووربوونەوەی چاو و نەخۆشیەكانی گوێچكە تەماشای ڕەجەتەی ژمارە٣٠بكە.

٣٦- جەوبی توبسی، شەوی كەوچكێكی چا والأبێژ تێكەڵ بە ڕۆنی بادامی تاڵ بكرێ،بە لۆكە بكرێ بە پلیتە و بخرێتە كونی گوێچكەوە. سووكی دەكات و چڵكی ناو گوێچكەش ناهێڵێ.

٣٧- ڕێحانە ڕەشە بە پۆدرە بكرێتە خواردنەوە بۆ هێزی بینایی باشە.

٣٨- عارەقی ڕێحانەڕەشە،تێكەڵ بە هەنگوین بكرێ وچاوی پێ بڕێژرێ ئەو چاوە قەت ئاوی نایەت. بەهێز دەبێت و بریقەی زیادئەكات.

٣٩- (١٠٠) گرام لە گەنمە كێویلە لە لیترێك ئاودا بكوڵێنرێت بۆ (٥)

خولەك، پاش نیو سەعات بپاڵێورێت جاری یەك دڵۆپ بەیانی و ئێوارە.

-٤٠دەرمانە شاخی: جۆرە بەردێكی تایبەتە و بەزۆری لە چیاكاندا هەیە. ئەم بەردە جۆرە تەڕایی و ئارەقێك دەردەدات، دوای ئەوەی بای شەماڵ لێیدەدات، تەڕاییەكە دەمەیەت. ئیدی دەیتاشن و بەگوێرەی خۆی ئاوی تێدەكرێت، كاتێ تواییەوە، دەبێ بەهۆی پارچە كەتانێكەوە بیپاڵێون. پاشان بكوڵێنرێ. دوای ساردبوونەوەی دیسانەوە دەمەیەتەوە، ئیدی بە قەوارەی دەنكە نیسكێك ورد دەكرێ. ئەوەش زیاتر بۆ نەخۆشیەكانی چاو بەكارهێنراوە، هەروەها بۆ ئاڵۆشی چاو، تەراخوما، تانە، سوودبەخشە.

جۆری بەكارهێنانەكەشی، هەر دەنكە نیسكێك لەو دەرمانە دەكرێت بە چوار كەرتی یەكسانەوە وهەر كەرتەی بۆ چاوێك بەكاردێت. نەخۆشەكە لەسەر پشت رادەكشێت بۆ هەر چاوێكی كەرتێك لەو چوارەی تێدەكرێت ودوو پارچە خامی خاوێن لە گۆشەكانی چاوەكانەوە دادەنرێت، چونكە كاتێ دەرمانەكە لەناو چاوەكاندا تواییەوە ئاوێكی زۆری پێدا دێتەخوارەوە و دەیبرژێنێتەوە.



گۆیژ Hawthorn

* * * * * * * * *

گوێچكە - هاژەهاژ- ئازار- گوێ گرانی- چڵك- :

١- ڕۆنی تۆو پیاز بۆ هاژەی گوێچكە.

٢- حەبی ڤالییام دوو پارچە شەوی یەك دەنك.

٣- ڕۆنی گەرچەك تۆزێ گەرم بكرێتە ناو گوێ بۆ ئازار.

٤- ئەنیسۆن، ڕۆنی بادام، ڕۆنی وەنەوشە، سێو بە خواردنیش.

٥- دەنكێ سیر ببەسترێت بە پشتی گوێچكەوە ئازاری لائەبات.

٦- ڕۆنی خوری بكرێتە ناوكونەگوێ.

٧- عەرەقی زینان خواردنەوە و قەترەش بۆ گوێ.

٨- ئاوی گەڵای ڕكێشە، ئاوی بەیبوون بۆ ئازاری گوێ.

٩- ئاوی سیر بە لۆكە بكرێتە گوێچكەوە زوو ئازار و سووتانەوە ناهێڵی.

١٠- ڕۆنی گوڵ (١٠) مسقاڵ، ڕۆنی بادام (١٠) مسقاڵ، سركەی ساڵێ ڕابوردوو،

(٣٠) مسقاڵ تێكەڵ بكرێ و بكوڵێنرێ تا سركەی تیا نامێنێت، دەور و پشتی گوێی پێ چەور بكرێ زۆر بە سوودە.

١١ - ئاوی هەزبێ شەوی یەك قەترە بكاتە گوێی.

١٢- سەبری زەرد ورد بهاڕێت و لە گەڵ ڕۆن زەیتوون بگیرێتەوە و پشتی گوێی پێ چەور بكرێ.

١٣- ئاوی گەڵای چەوەندەر لە گەڵ ڕۆنی بادامی تاڵ یا هەنگوین تێكەڵ بكرێ و بكرێتە گوێچكەوە.

* * * * * * * * *

ئازاری ددان :

١- زەردە چەوە بكوڵێنی و بە ئاوەكەی غەرغەرە بكات بۆ ئازار.

٢- (٧) گرام زەردە چەوە + (٧) گرام ئەنیسۆن لە لیترێك شەرابدا شەو و ڕۆژێك بخوسێنرێت و بەو ئاوە غەر غەرە بكات ئازاری ددان لا ئەبات و ئاوساویەكەشی لا ئەبات.

٣- جاوینی گوڵ و گیای نەعنا و غەرغەرەی ئاوەكەشی.

٤- ڕۆنی مێخەكء پۆدرەی مێخەك،بۆبەهێزكردنی پووك.

٥- شەكەرۆكە بە خورادن و قوم قومەی ئاوەكەی.

٦- شملی كولاو وەك دەستە نەرمە بگیرێتە بناگوێی بۆ ئازار.

٧- گوڵی گوڵالە سوورە وەك دەستە نەرمە.

٨- گوڵ یان توێكڵی هەنار (٣٠) گرام بۆ لیترێك ئاو بكوڵێنرێت بۆ دە خولەك تۆزێ بە گەرمی غەرغەرەی پێبكات.

٩- دەوای ئەرزەق، دژی ئاوسانی پووك و دەمو ددان كەوچكێكی چا بۆ نیو پەرداخ ئاوی شلەتێن غەرغەرەی پێبكات و قووتی نەدات. بۆ منالْ یەك دوو قەترە بە لۆكە ئەدرێت لە پووكی.

١٠- چای گوڵە هێرۆ بە خواردنەوە و غەرغەرە، بۆ زیپكەی ناو دەم.

١١- (٦٠) گرام گەڵای شاتوو بۆ لیترێك ئاو بكوڵێنرێت و بە ئاوەكەی زوو زوو غەرغەرە بكرێ.

١٢- ئاوی كولاوی توێكڵ و گەڵای سنەوبەر بە غەرغەرە، باشە.

١٣- ئاوی سیر یان پیازاو، بۆ سەر ددان.

١٤- غەرغەرە بە ئاوی مۆرد.

١٥- دۆشاوی ڕەگی شیرین بەیان بۆ ترەکینی زمان یان هەڵپشکوتنی پووك.

١٦- جاوینی گەڵای ڕکێشە بۆ ئازاری ددان باشە.

١٧- کوڵاندنی ڕکێشە یان تۆوەکەی و غەرغەرە بە ئاوەکەی.

١٨- خەردەڵ بۆ هەڵاوساویی پووک.

١٩- تۆزی شۆرە و زاغ بیسووی لە دەم و پووك قایمی دەکات.

٢٠- ئاوی کوڵاوی عاقر قرحا بە غەرغەرە و قوم قومە.

٢١- بەری داری مەڵهەم دوای هاڕینەوە + سماق + توێکڵی هەنار، کەوچکێکی چێشت بۆ نیو لیتر ئاو دوای کوڵاندن و پاڵاوتن غەرغەرەو قوم قومەی پێ بکرێت. ئیلتیهابی پووك و ددان لا ئەبات.

* * * * * * * * *

دەم و زمانوشکی:

ڕەگی هەرێز + شیرین بەیان بە چا بۆ دەم وشکی باشە. هەروەها بۆ کوڵنج، گورچیلە، مێزڵدان، جگەر.

ئاڵو،ئاڵوکەوتن(Tonsil(Tonsillitis - هاتنەوە یەکی قورگ ،دەنگ گیران - - :

١- سۆسی گەنم + دۆشاو. تێکڵاوبکرێ و ڕۆژی سێ ژەم،هەرژەمە پڕ یەک کەوچکی چێشت

٢- هەنوون یان چەور کردنی ئەملاوئەولای قۆڕگ بە مۆمیایی.

٣- تـوێکڵی نـارنج یـان پرتەقـاڵ ورد بهـاڕڕێ و بگیـرێتە ئەمـلاوئەولای لامل.

خەیار چەمەر لەناو ئاوی کاسنی دا بتوێنرێتەوە،بەیانیـان غەرغەرەی پێ بکرێ.

٤- دانـانی تـوێکڵی نـارنج و پرتەقـاڵ لە سـەر ئەمـلاوئەولای قـوڕگ، بۆ چەند سەعاتێك.

٥- بۆ دەنگ گیران،خواردنەوەی عەرەقی سیر،ڕۆژی سێ جار،هەرجارەی پڕ کەوچکێکی چێشت.

٦- گەڵای گـوێز + بەیبـوون بهـاڕڕێ وبکـرێ بە چـا.ڕۆژی سـێ ژەم.،هەرجارەی پڕ کەوچکێکی چێشت.

٧- (٢٠) گرام توێکڵی هەنار بکوڵێنرێ وکەسارد بووەوە،ڕۆژی سێ جار غەرغەرەی پێ بکرێ.

٨- خـواردنی هـاڕڕاوەی سـێوی وشـک،بەکەبلەمە،ڕۆژی سـێ جـار پڕکەوچکێکی چێشت.

٩- (٥٠) گرام شیرین بەیان لە یەك لیتر ئـاودا بکـوڵێنرێ تـا مـاوەی(١٢)

ســەعات بهێڵــرێتەوە، پاشـــان رۆژی ســێ جــاریخورێتەوە. هەرجــارەی پڕ كەوچكێكی چێشت.

-١٠ دەرمـانی ئەزرەق دەكـرێتە نـاو كەمێ ئاوی شـلەتێن غەرغەرەی پێ دەكرێت ، قووت نەدرێ.

بۆ منـاڵی ساوا رۆژێ ٢ جار،هەرجارەی دڵۆپێک یـان دوو، دەكرێتە سەر پووك و ناودەمی، پووكی پێ بهەنونرێت.

-١١ پۆدرەی خوراكی یۆد بۆ قۆڕگ هاتنەوە یەك، كە لە سەرماوە پەیدا بوویێت، نەك ژار خواردوو تۆزێكی دەكرێتە سەر سەری پەنجە و دەخرێتە سەر قۆڕگ لە ناوەوە. بۆ ئاڵوو(ڕژێن) زیاتر بەكار دێت.

-١٢ ڤیتامین ب زۆر سوودبەخشە.

-١٣ زەنجەفیل + هەنگوین :تێكەڵاوبكرێ وهەرژەمەی پڕ كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێ. دەتوانرێ بكرێ بە چا وهەرجارە پڕ یەک پیاڵەی لێ بخورێتەوە،بۆ (ڕژێن،لوو) پڕسوودە.

* * * * * * * * *

بۆ قورسیی زمان :

-١مۆمیـایی یەك مسـقاڵ تـێكەڵ بە (٢٥٠) گـرام هەنگـوین دەكرێـت و بەیانی و ئێوارە كەوچكێكی قاوەی لێ بخورێت.

2- عـاقر فەرمـا بە قەدەر نیسـكێك ورد بهـاڕێتەوە و ڕۆژێ (٢- ٣) جار بخرێتە ژێر زمان، یان بە قەدەر دەنكێكی مێخەك بخرێتە ژێر زمان و بمژێرێت بۆ ماوەی نیو سەعات.

3- خەیار چەمەر لە نـاو ئـاوی كاسنێدا بتـوێتەوە و غەرغەرەی پێبكرێت، بۆئاڵوو كەوتن سوودبەخشە.

4- بۆ دەنگ گیران :گەڵا مازوو بكـوترێ وبەئاوەوە بخورێ.

5- ئسـتـخووس+ بـار هەنـگ+ هەمیشـە بەهـار+ زوفـا+ شـیرین بەیان+بەیبوون+ وەنەوشە+ لیمۆ. هەمـووی بەسـەر یەكەوە بكـوترێ وبـاش تێكلاوبكرێ.ڕۆژی سێ جار بخورێ،هەرجارەی پڕ یەک كەوچكی قاوە.

* * * * * * * * *

جوان كردن و نەرم كردنی دەمو چاو و لابردنی زیپكە :

١- مشتێك گوڵ و گەڵای گوڵاڵە سوورە بۆ لیترێك ئاوی بە كوڵ تا (٥) خولەك، ئەو گوڵە خوساوە بخرێتە سەر دەمو چاو و بە ئاوەكەشی دەمو چاوی جار جار بشوات پێستی دەمو چاو جوان دەكات.

٢- خواردنی (٤٠) گرام قازی ئاغا.

٣- پێست و گۆشتی لیمۆ و پرتەقاڵ و نارنج بسوێ لە پێستی دەمو چاوی و بەدەنی و دەستی نەرم دەكات.

* * * * * * * * *

گورچیلە(Kidney) و بەردی گورچیلە Kidney stone میزڵدان (Bladder) :

١- ڕەشكە + هەنگوین + زەنجەفیل + زمانە بەرخ + گەزنە. بكرێ بە مەڵهەم وڕۆژانە بەكاربهێنرێ.

٢- بۆ فرێ دان و شكاندنی بەردی ناوگورچیلە: دیۆرتیك + گەزنە. زۆربەكەڵكە.

٣- مەڵهەمی عەناب.

٤- (١٠٠) گرام گەڵا گوێژ لە (٥٠٠) سی سی ئاودا بكوڵێنرێت پاش پاڵاوتن بە پێنج ڕۆژ بخورێتەوە.

٥- حەوت گیا+ پێنج گیا+خوێی هندی+ خاكشیر. بكرێ بەمەڵهەم و بەكاربهێنرێ.

٦- هەزبێ (جـاتره) + گەزنه + پـۆدرەی ڕێـواس. بكـرێ بەمەڵـهەم وبەكاربهێنرێ.

٧- قەیـتەران + قەمـتەران + ڕیشـووی گەنـمە شـامی + تـووری ڕەش.بەیەكەوەبكوڵێنرێ وبكرێ بە چا و ژەمێ پەرداخێكی لێ بخورێتەوە.

٨- (٢٥) گرام ڕازیانە لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنرێت تا دە خولەك، سێ ژەمە یەك پیاڵەی لێ بخورێتەوە.

٩- تۆو كەتان سێ كەوچكی چێشت بكرێتە ناولیترێك ئاوی كوڵهاتوو ،سەری داپۆشرێ تا بەیانی و سێ ژەمە یەك پیاڵەی لێ بخورێتەوە..

١٠- كاسـنی بە شـەربەت+ جەوی + ڕازیـانە بـۆ ئـازاری مێزڵـدان وتواندنەوەی بەردی میزڵدان سوودبەخشە.

١١- گەڵای سـەوزی مـۆرد + لیترێـك ئـاو، دوای كوڵانـدن و پـاڵاوتن ڕۆژانە،ژەمی نیو پەرداخ بخورێتەوە.

١٢- خواردنی لیمۆ زۆر باشە، ئاوە ترشەكەی + ئاوە سپیی سەنگاو+ بۆمادەران بۆ ڕیكخستنی دەورەی خوێن بە سوودە.

١٣- (١٠٠) گـرام گەڵای هەرمـێ گـوڵاوی + (١٠٠) گـرام تـوێكڵی سێو بكوڵێنرێ بۆ بەردی مێزڵدان بە سوودە هەروەها بۆ پرۆستان.

١٤- خواردنەوەی شەربەتی شیرین بەیان بۆ سووتانەوەی كونی میز.

١٥-خار كاهوك+ تۆوی كاڵەك بكرێت بە چا بۆ چارەسەری میز جەڕان.

١٦- خار وشتر- وشتر خۆرە + زنیان :بۆ بەردی گورچیلە بەیانیان پێش نانخواردن بە چا.

١٧- ئەنیسۆن بە چا :بۆ پاك كردنەوەی گورچیلە لە لم.

١٨- گەڵای ڕكێشە+ زمانە بەرخ،بكرێ بە چا بۆ ئازاری گورچیلە و میزڵدان.

١٩- چای مێخەك + دارچین بۆ: میزە چوڕكێ و باوبڕی ناوسك، و زیادكردنی شەهوەتی پیاوبەسوودە.

٢٠- (٢٥) گرام تۆوی تەڕەتیزە + (٢٥) گرام سنبل گیب، هەردووكیان بە یەكا بكوترێت (بكرێت بە حەب) ،یان شەوی ٧ گرام بە ئاوی شلەتێنەوە بخورێتەوە.

٢١- بیست گرام ڕەگی هەرێز دوای شۆردنەوە بكوڵێنرێ لە پەرداخێك ئاودا و ئەو ئاوە برێژرێ ئنجا تێكەڵ بە شیرین بەیان و توێكڵی لیمۆ بكرێت و كەوچكێكی چێشت لە تێكەڵەكە بخورێتەوە، سێ پەرداخ ئاو بكوڵێنرێ و بپاڵێورێ و ژەمی نیو پەرداخ بخورێتەوە. بۆ جگەر و بۆ گورچیلە و بۆ یرقان (زەردویی) زۆر باشە.

٢٢- سیقە تورەی هاڕراوی مریشك،وەك كەبلەمە بخورێت.

٢٣- كوتراوی ڕێحانە ڕەشە + شویت + كەرەوز لەهەریەكەی (١٠٠) گرام، دوای كوتاندن پڕكەوچكێكی چێشت بكرێتەناو یەك پەرداخ ئاوەوە، دوای ماوەیەكی كەم كوڵاندن و پاڵاوتن، ژەمی پەرداخێك بخورێتەوە،بۆ سووتانەوەی كونی میز و پاك كردنەوەی ڕێڕەوی مێز، هەروەها بۆئازاری گورچیلە سوودبەخشە.

٢٤- خواردنەوەی:شەربەتی هەنگوین + شەربەتی گوڵە باخ بۆ گورچیلە بەكەڵكە.

٢٥- بۆ ئەوانەی سووتانەوەی ڕێڕەوی مێزیان هەیە، ئەبێ گوڵ و گیای ڕەزڵە + (٥) دەنك مێوە مارانە + (١٠) گەڵای مێوەمارانەكە تێكەڵ بە

(٥٠) گرام ڕەزڵە بکرێت و بکرێتە ناو یەک لیتر ئاو، دوای کوڵاندن و پاڵاوتنی لە ماوەی پێنج ڕۆژدا بخورێتەوە.

٢٦- ڕەگی هەرێز + تۆوی شێلم + ڕەشکە + پەیکوڵ ،دوای کوڵاندن و پاڵاوتن (کەوچکێکی چێشت بۆ سێ پەرداخ ئاو) ژەمی نیو پەرداخ بخورێتەوە.

٢٧- بۆ ئازاری گورچیلە و مێزڵدان وئێشی ڕۆماتیزم: هەرێز + گۆچانە گیا + هەزبێ + غەزنەمە کێویلە (١٠) گرام لە هەر یەکەیان دوای کوڵاندن و پاڵاوتنیان ژەمی دوو پیاڵە بخورێتەوە، بە سوودە.

٢٨- ئاوی (ترێ)واتە [شەربەتی ترێ] بۆ لابردنی بەردی گورچیلە و مێزڵدان ،پڕکەوچکێکی چێشت هەموو بەیانیەك بەسوودە.

٢٩- گەڵا و بەری تووترك تێکەڵ بە ئاردی بەرِوویکرێ، پاش هاڕین و کوڵاندن و پاڵاوتن بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلە یەکاویەکە.

٣٠- شیلان بکرێ بە چا و بخورێتەوە.

خواردنەوەی چای گیای بەڕەزا: بۆ نەخۆشی گورچیلە.-٣١

-٣٢گیای قەیتەران: دوای ئەوەی گەڵاکەی وشکەکرێتەوە، لە ئاودا بکوڵێنرێ و وەك چابخورێتەوە بۆ نەخۆشی گورچیلە سوودبەخشە.

-٣٣خواردنەوەی ئاوی جۆ، دوای کوڵاندنی وساردبوونەوەی، بۆ نەخۆشیی گورچیلە سوودبەخشە.

-٣٤ شەربەتی رەگی بەلەك: بۆ ئازار و ژانی گورچیلە، سوودبەخشە.

* * * * * * * * *

جگەر،گیروگرفتی جگەر،(Liver: Hepatitis, Cirrhosis) و زەردوویی (Jaundis) :

١ - کەوچکێکی چا زەردە چەوە + کەوچکێکی چا ئەنیسۆن بۆ پەرداخێکی ئاوی لەکوڵ سەریێ داپۆشرێت تا نیو سەعات بۆ بەردی زراو.

٢- سێ کەوچکی چێشت چەڵتووك بۆ سێ پەرداخ ئاو دوای کوڵاندن و پاڵاوتن بە سێ ژەم بخورێتەوە تا پێنج ڕۆژ.

٣- ئاوی جۆ + کاسنی + عەناب + شیر خوژیلك + عەرەقی بیدمشك +کاکڵە + کاهو + پرتەقاڵ + لیمۆی شیرین + نارنج + عەرەقی تووترك + جەوی تێکەڵ بکرێت و دوای کەمێك کوڵاندن ژەمێ پیاڵەیەکی لێ بخورێتەوە. لەمانە هەریەکی ١٠ گرام بۆ لیترێك ئاو.

٤- (٥٠) گرام پەڵپینە بکرێتە ناو (٢٥٠) سی سی ئاو، بۆ ماوەی نیو سەعات بکوڵێنرێ. بە سێ ڕۆژ بخورێتەوە.

٥- بۆ جگەر : ئاوی خەیار تا پێنج ڕۆژ ڕۆژی پەرداخێك بخورێتەوە.

٦- ژەمی یەك کەوچك چێشت سۆسی گەنم بکوڵێنرێت وتێکەڵ بە هەنگوین بکرێ،بۆ بەردی زراو.

٧- ئەفسەنین + هەزبێ+ گەزنە+کاسنی+ هەنگوینی پاڵێوراو. بەیانی و ئێوارە بخورێ.

٨- ڕۆن زەیتوون هەموو ڕۆژێك کەوچکێکی چێشت.

٩- قنچکی گیلاس (٢٠٠) گرام بکرێتە ناو یەك لیتر ئاوی ساردەوە بۆ (١٢) سەعات .سێ ژەمە یەك پەرداخی لێ بخورێتەوە.

١٠- زەردە چەوە(Turmeric) ڕۆژێ سێ جار نیو کەوچکی چا بۆ پیاڵەیەك ئاوی گەرم.

١١- ئاوی پونگە + کوزەڵە(Watercress) ژەمی پیاڵەیەکی لێ بخورێتەوە.

١٢- تۆوی سێوی بن ئەرز یان گەڵاکەی بکرێ بە چا.

١٣- تۆو کەتان (Linseed.Linum glaucum)یان ڕۆنەکەی ڕۆژی چوار کەوچکی چێشت یان دوو کەوچك لە تۆوەکەی بکرێتە ناو کتلیەکەوە، پەرداخێك ئاوی تێ بکرێ، تا سێ خولەکە بکوڵێنرێت ،دوای سارد بوونەوەی، ڕۆژێ سێ پیاڵەی لێ بخورێتەوە،پڕسوودە.

١٤- گەڵای نەعنا ورد بکرێت و کەوچکێکی چێشت بۆ یەك پیاڵە ئاوی گەرم ڕۆژی سێ جار.

١٥- سرکەی سێو ،سێ ژەمە کەوچکێکی چێشت بۆ پیاڵەیەك ئاو لێی بخورێتەوە.

١٦- پۆدرەی ڕێواس بۆ جگەر، سەفرا، سپڵ (تاڵك) .

١٧- تورێکڵ و گەڵای سنەوبەر دوای کوڵاندن و پالاوتنی ،خواردنەوەی،بۆ جگەر باشە.

١٨- شاتەرە(Fumitory.Fumaria Vallantil) و
گاسنی (تاڵیشک Lactuca Sscarioloides) بە چا، تا (١٥) ڕۆژ، ڕۆژی دوو پیاڵە.

١٩- ئاوی قازی ئاغا(Falcaria Vulgaris)+ لیمۆی شیرین+ نارنج+ پرتەقاڵ+ شەربەتی هەناری ترش. ڕۆژی سێ جار.

٢٠- تاڵیشك بۆ (بەردی زراو، شەکرە، سووری خوێن) ، ڕۆژی (٢- ٣)

ژەم كەوچكێكی چێشت بۆ یەك پەرداخ ئاو دوای دەم بوون بخورێتەوە.

٢١- مەستەكی بۆ جگەر و گەدە باشە بە تایبەت بۆ سووتانەوەی جگەر.

٢٢- ئەفسەنتین + تۆوكەتان + توو ڕەش + نەعنا.تێكەڵ بكرێ بخورێ. بۆ بەردی زراو.

٢٣- گۆچانە گیا بۆ چەوریی جگەر (تشمع الكبد) باشە .

٢٤- ڕەگی كاسنی + كەلەرم + عەناب. بەسەر یەكەوە تێكلاو بكرێ.ڕۆژی سێ جار بخورێ.

٢٥- ڕۆژانە،خواردنەوەی یەك پیاڵە سكەنجەبین بۆ بەردی زراو. یەكاویەكە.

٢٦- (٣٠) گرام ڕەگی هەریز + (٧) گرام توێكڵی لیمۆی شیرین، دوای شتنەوە بكوڵێنرێت وبپاڵێورێ ، ژەمێ پیاڵەیەك بخورێتەوە. بۆ (جگەر، كیسولكەی زراو، بەردی گورچیلە)زۆر باشە.

٢٧- گەڵای گوێز لە یەكەم مانگی هاویندا لە بەر سێبەر وشك بكرێت، (٢٠- ٣٠) گرام لە لیترێك ئاودا بكوڵێنرێت تا (١٢) خولەك، دوای پاڵاوتن ڕۆژێ یەك پیاڵە دوای نان خواردن سێ ژەمەبخورێتەوە .بۆ (جگەر، گەدە، شەكرە، پاكژ كردنەوەی خوێن) باشە.

٢٨- (٣٠) گرام گەزنە بۆ لیترێك ئاو دوای كوڵاندن و پاڵاوتن لە ماوەی (٤٨) سەعات دا لە بەینی نان خورادنەكاندا بخورێتەوە.

٢٩- گەڵای هەرمێ گوڵاوی + توێكلی سێوی وشك بە چا. بۆ (جگەر، گەدە، شەكرە)سوودبدخشە.

٣٠- شمڵی(Fenugreek.Trigonella Foenum) + هەنگوین. بۆ (جگەر، گەدە) سوودبەخشە.

٣١- جەوی (حلتیـــــــت Asafoetida) ، بــــــۆ بەردی زراو و بـــــــۆ میزلدان،سوودبەخشە.

٣٢- گەلای كیفك + گەلای بی + گاسنی +عەناب + ئەكلیلی كۆهی (كێوی) هەر یەكە (١٠) گرام دوای تێكەڵ كردنیان ،كەوچكێكی چێشت بۆ دوو پەرداخ ئاو پاش كولاندن و پالاوتن بە سێ ژەم بخورێتەوە. بۆ هەموو نەخۆشیەكی گران تا شێرپەنجەش پڕسوودە.

٣٣- كەرەوز(Celery.Peucedanum membranacea) پـــــاش كولاندن،ئاوەكی بگیرێ، سێ ڕۆژ ژەمی دوو پیالە لەئاوەكەی بخورێتەوە،بۆ بەردی زراو،یەكاویەكە.

٣٤- (١٠٠) گرام پەڵپینە(Purtula oleracea.Purslane.) بۆ نیو لیتر ئـاوی بە كـوڵ سـەری داپۆشـرێ تـا نیـو سـەعات،لەماوەی سـێ ڕۆژدا بخـورێتەوە. ئەمە ئەگەر (پەیكـوڵ و زینـان) یشـی تـێكەڵ بكـرێ، لە هەر یەكەی (١٠٠) گرام ، ژەمی تەنها یەك كەوچكی چێشت بۆ لیترێك ئاوی بە كوڵ،لێی بخورێتەوە،بەكەڵكە.

٣٥- سەلكێكی گەورەی پیاز یكرێتە ناو چوار كەوچكی ڕۆن زەیتوون و نیوە كولاو بكرێ، پەرداخ و نیوێك ئاوی تێ بكرێ، دە خولەك بكولێنرێ و دابنرێ ، بە نیوەگەرمی بخورێتەوە و چەند جارێك تازە بكرێتەوە، بۆ بەردی زراو پڕسوودە.

٣٦- گوڵەبـــاخی ئەســـڵ + گەلای تــووترك +گاســـنی، بـــاش بكوترێ،بەگـوێرەی پێویسـت ئـاوی تـێ بكـرێ، ڕۆژی یەك پیـاڵەی لـێ بخورێتەوە..

٣٧- ئەورەجەتەیەی سـەرەوە،بۆ چارەسـەری گرفتـی جـگەر و نەخۆشـیی زەردوویی (یرقان Jaundice)پەسەندە.

٣٨- هەروەها (گەردی سیب) بۆهەمان نەخۆشیەکانی جگەرو زەردوویی باشە.

٣٩- بەکار هێنانی سەبری زەرد کاری جگەر ڕێك دەکات.

٤٠- کولاندنی گەلای شەمامە تێکەڵ بە گوڵی گۆزروان بکرێ،بۆ ئازاری زراو و بەردی زراو باشە.

٤١- گەنمەکێویلە(Emmer) بە کێشانەی (١٠) گرام بۆ لیترێك ئاو دەم بکرێت وەك چا، دوای پالاوتن ژەمی یەك پیاڵە دوای نان خواردن،سوودبەخشە.

٤٢- گیا(سیس) ئەگەر بە دەوری کاسنی دا خۆی ئالاندبێ، باشترین دەرمانە بۆ چارەسەری ڕیشوو وچەوریی سەر جگەرCirrhosis و نەخۆشیی دیکەی جگەر.

* * * * * * * * *

گرانەتا، ڕەشەگرانەتا (Typhus(high fever، تا، Typhoid, Pyrexia(Febrile) :

١- چەپکێ گوڵی وەنەوشە، ئاوی بە کوڵی پێدابکرێ و سەری داپۆشرێ ،دوای ساردبوونەوەی بخورێتەوە.

٢- عەرەقی بی+ ئاوی گەڵا بی (چوارپێنج دانە)

٥- ئەفسەنتین، گوڵە بەیبوون.

٦- هەزیێ ژەمێ فنجانێك بەڕوونی.

٧- تونکلی چوار پرتەقاڵ لە لیترێك ئاودا بکوڵێنرێت و دوای پالاوتنی ژەمی پیاڵەیەك بخورێتەوە.

٨ - خواردنی لیمۆ، سیر، سیۆ.

٩- گوڵی هێرۆ + گوڵە مۆرە بە چا.

١٠- چای ڕکێشە+ زمانە بەرخ.

١١- پۆدرەی ڕێوەند(ڕێواس) لەگەڵ عەرەقی ڕێواس تێکلاوبکرێ وبخورێتەوە.

١٢- خواردنەوەی عەرەقی بیدمشك.

١٣- خواردنەوەی ئاوی بار هەنگ بە چا، بۆ هەلامەت ونەرم کردنی سنگ.

١٤- ڕەشکە لە ناو سیر دا بکوڵێنرێت و سەر بگیرێت بەسەر هەڵمەکەیدا پەتا لا ئەبات.

١٥- خاکشیر بۆ ئەو نەخۆشیانەی سەرەوە سوود بەخشە.

١٦- خواردنەوەی عەرەقی زەبرەقون،سێ ژەمە،هەرجارەی پڕ پیاڵەیەک.

١٧- تۆوی هێرۆ بە چا بۆ پاك كردنەوەی سینە.

١٨- چوار گرام زەینان بۆ لیترێك ئاو دوای كوڵاندن و پاڵاوتنی ژەمێ پیاڵەیەك بخواتەوە (تا) لا ئەبات..

١٩- شملّی پڕكەوچكێكی چا بۆ یەك پیاڵە ئاوی كوڵهاتوو پاش چارەكێك بخورێتەوە یان غەرغەرەی پێ بكرێ.

٢٠- خواردنەوەی ئاوی كاسنی، سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەكانی سەرەوە.

لەرز و تا، مەلاریا Fever and chill,Ague,Malaria :

١- شەربەتی گەڵا بی(٤- ٥ گەڵا بی) لە پەرداخێكی ئاودا هەڵبفلقێنرێ تا سەوز ئاو دەداتەوە دوای پاڵاوتن بەیانی و ئێوارە پەرداخێكی لێ بخورێتەوە،، بۆ ژانە سەر و بە هێز كردنی مووی سەر دەتوانرێ سەری پێ بشۆرێت، سوودبەخشە.

٢- عەرەق بی و بیدمشك.

٣- گوڵە ڕۆن، بە چا.

٤- عەرەق چنار+ گەڵای چنار.

٥- هەزبێ كێویكە سێ ژەم.

٦- ئاوی توێكڵی پرتەقاڵ.

٧- لیمۆ- سیر- سێو.

٨- ڕكێشە.

٩- پۆدرەی ڕێوەند یان كەبسوولەكەی.

١٠- سیسی دەوری گوژاڵك بۆ تا و لەرز، بە هێز كردنی گەدە، دڵ، هەناسە تەنگی، (١٥) گرام بۆ دوو پەرداخ ئاو كەم بكوڵێت.

كێچ و ڕشك و ئەسپێ Flea, nit (of louse) louse:

١- پۆدرەی سیر و مەڵهەمی سیر.

٢- خەنە + توێكڵی زەرتكی خوێز بگیرێتە سەر.

٣- شۆردنی بە ئاوی لیمۆ و توێكڵەكەشی لای سەریەوە دابنێ.

٤- عەرەقی سیر، عەرەقی هەزبێ، عەرەقی زیرە.

* * * * * * * * *

ئەنفلۆنزا- هەڵامەت- سەرما بوون Flu, Flue, Influenza, Coryza, (common) cold :

١- ئیسراحەت و خەوتن و سەر و مل پێچان.

٢- مەرزەنجۆش بە چا، ئاوەکەی بکرێتە لووت، هەڵمژینی هەڵمەکەی.

٣- چای نەعنا، ئاوی نەعنا، خواردنی نەعنا.

٤- گوڵی هێرۆ + گوزەروان بە چا.

٥- پیاز و ئاوی پیاز و بۆن کردنی پیازی قاشکراو.

٦- خواردنەوەی چای (گوڵەزەدە + گەڵای گوڵاڵە سووره + دارچینی).شێلانی شان و مل بە ڕۆنی زەیتوون و زەنجەفیل.

٧- بخوری گژنیز + بەیبوون + بەهروت تێکەڵ بکرێ بە غەزێمە کێویلە،بدرێ لە پێست.

٨- هەزبێ بە چا یان ئاوەکەی بکرێتە لووتیش.

٩- چای خاکشیر.

١٠- خواردنی مێخەك + کاسنی بۆ نەهێشتنی بەڵغەم.

١١- هەڵمژینی ئاوی لیمۆی ترش بە بەری دەست .

١٢- چای زەنجەفیل و دارچینی.

١٣- شەکر تیفار، کەوچکێکی چا بۆ پیاڵەیەك ئاوی کوڵهاتوو.

١٤- خواردنەوەی ئاوی (مێخەك + گاسنی) کۆکەی بەڵغەمدار لا ئەبات.

١٥- دەرمانی گیاهی، گوڵی غار + گوڵی زەبرەقون + توێکڵی بی +

هاڕڕاوەی شیرین بەیان +رازیانە ،هەمووی بەیکا بکوترێت و کەوچکێکی قاوە بۆ پیاڵەیەك ئاوی بە کوڵهاتوو دوای چارەکێك بیپاڵێوە و سێ ژەمە پیاڵەیەك بخواتەوە.

١٦- تۆوی هێرۆ بە چا بۆ پاك کردنەوەی بەڵغەم.

١٧- توێکڵی سنەوبەر بە ئاوەکەی غەرغەرەی پێ بکرێت، بەڵغەم پاك ئەکاتەوە، دەنکە وردەکانی ناو سنەوبەر بە کوڵاوی ئاوەکەی پێستی قوڕگ و بەڵغەمی کۆنی ناو سنگ پاك ئەکاتەوە.

١٨- (١٠) گرام لە گوڵی جۆشامی(شۆفان)، بۆ لیترێك ئاو دەم بکرێت وەك چا ژەمێ یەك پیاڵە پێش نان خواردن.

پرۆستات Prostate(gland) :

١- تۆو کەتان + خوێی هیندی + ئاوی گەزنە. دوای تێکەڵ کردن وهاڕین،سێ ژەمە،یەک کەوچکی چێشتی لێ بخورێتەوە.

٢ - پۆنگەی خۆماڵی بۆ چارەسەرکردنی بەربوونی خوێنی گەدە،زۆرسوودبەخشە.

٣- گەڵای پیالك + شەربەتی سێو + گەڵای زەیتوون + گەڵای هەرمێ + شاتوو)یەکی (١٥) گرام بکوڵێنرێت لە ناو یەک لیتر ئاودا و دوای پاڵاوتن ژەمی یەك پەرداخی لێ بخورێتەوە.

٤- چیالك واتە تۆوی سێوی بن ئەرز خواردنی پڕسوودە.

٥- خواردنی تێکەڵەی تۆوی کەتان + هەنگوین بۆ پرۆستات و مێزڵدان کاریگەرە.

٦- حەمامى هەرێز + نبات الحقول، لە دواى حەمامەكە لە ئاوەكەشى بخورێتەوە و ئەگەر میزى گیرا هەرێزەكە زیاد بكات و بكرێتە ناو تەشتێكەوە وئەوكەسە،لەناویدا دانیشێ.

٧- بەكارهێنانى حەبى پرۆستات پرسوودە.

٨- عەرەقى شملى یان گیاكەى تێكەڵ بە ئاوبكرێ ودوایى بكرێ بە چا، بخورێتەوە

٩- هەڵگرتنى شافى ئەندۆسین،لەكۆمەوە،كاریگەرە

١٠- خواردنەوەى چاى مەرزەنجۆش،بەیانیان لەناشتا.

١١- تۆوى گندۆر + شاتەرە. دواى هارین وتێكەڵاوكردنیان،بكرێ بە حەب یان كەپسول،ڕۆژى سێ جار بەكاربهێنرێ.

١٢- تۆوى هەرێز ،دوو گرام + شیرین بەیان سێ گرام+ تویكڵى لیمۆ،چوارگرام،بكوترێ وبكرێ بە حەب.ڕۆژى یەك حەب قووت بدرێ.

١٣- قەیتەران + ڕیشووى گەنمە شامى. تێكەل بكرێ و بكوترێ وبكرێ بە كەپسول.سێ ژەمە هەرجارەى یەك كەپسول.

١٤- خواردنى تۆو كولەكە(دەنكەكولەكە)، سوودبەخشە بۆچارەسەرى پرۆستات.

١٥- هەزبێ + وەنەوشە + زینان + گوڵاله سووره + ئەفسەنتین + خاركاهو + قنچكە گیلاس یەكى (١٠٠) گرام دواى تێكەڵ كردنیان كەوچكێ چێشت بۆ نیو لیتر ئاو دواى كوڵاندن و پاڵاوتن ژەمى نیو پەرداخ بخورێتەوە، بۆ پاك كردنەوەى ڕێڕەوى میز و كزانەوەشى، باشە.

* * * * * * * * *

قۆڵۆن (کۆڵۆن ،بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە ئەستووره) . Colon(Colitis)

میکانیزمی ڕێخۆڵە Intestines :

١- سێ کەوچکی چێشت تۆوی کەتان بکرێتەناو لیترێك ئاوی لەکوڵ و تا بەیانی دابنرێ، ژەمی دوو پیاڵە بخورێتەوە، پێش خواردن.

٢- بەکارهێنانی حەبی باکسیداڵ.

٣- ئەفسەنتین + بەیبوون + مریم نخودی،تێکلاوبکرێ ویکوترێ.پڕبە کەوچکێکی چێشت وەک کەبلەمە ڕۆژی سێ کەوچکی لێ بخورێ.

٤- ئاوی ڕەشکە بۆ دەرکردنی باویژی گەدە،سوودبەخشە.

٥- عەرەقی شملّی یان گیاکەی لەسەر ئاگر دەم بکرێ. ڕۆژی ئەک پیاڵەی لێ بخورێتەوە.

٦- دەتوانرێ ڕەجەتەی سەرەوە،بۆ سێ هەفتە،بەکاربهێنرێ.

٧- شەربەتی شیرین بەیان ژەمی کەوچکێکی چا بۆ نیو پەرداخ ئاوی کوڵهاتو، دوای پاڵاوتن، پێش خواردن بخورێتەوە.

* * * * * * * * *

مایەسیری Haemorrhoids .

- مایە سیری تەڕ- Hemorrhoids(piles) :

١- بەمەڵهەمـی ئەكتوێـل ،كـۆم چەوربكرێ،یـان بكـرێ بە شـاف،بەیانیان پێش چوونەسەرئاو،شافێ هەڵبگیرێ.

٢- ئاوی چەڵتووك+ سوسی گەنم+ئاردی گوژاڵك: تارەتی پێ بگیرێ.

٣- مەڵهەمـی ئیسـتحكام بەخـش+ بەیبـوون+ ئەفسـنتین.ڕۆژانە پـێش چوونەسەرئاو وشەویش پێش نووستن،كۆمی پێ چەوربكرێ.

٤- خواردنەوەی شەربەتی گەڵا بی، دوو مانگ بە بێ بچڕان ڕۆژی دوو ژەم. جاری یەك كەوچكی چا بۆ ناو پەرداخێك ئاوی سارد یان (٤- ٥) گەڵای تەڕی بی، لە پەرداخێك ئاودا هەڵ بگلۆفرێ تا سەوزی ئەداتەوە، دوایی وشكەكەیان تەڕ بكرێ و بپاڵێورێ و بە شەكر شیرین بكرێ و بەیانی و ئێوارە پەرداخێكی لێ بخورێتەوە..

٥- سیر + هەنگوین + بنێشتە تاڵ،باش تێكلاوبكرێ، ڕۆژانە بخورێ.

٦- ئاوی شەوەر+ناوكی گوژاڵكی كوتراو،كۆمی پێ چەوربكرێ.

٧- گۆڵ ناری فارسی+ ئاوی مۆرد، سێ ژەمە،جاری كەوچكێكی مرەبای لێ بخورێ.

٨- خـواردنەوەی ئـاوی مـۆرد،تێكلاو بەڕەشـكەی سـووتاوكراو. سـێ ژەمە،جاری یەک كەوچكی مرەبا.

٩- ئاوی بەڕوو + چەکەرەی بەڕوو + گەڵای بەڕو،بکرێ بە چا.

١٠- گوڵناری فارسی+ڕۆن زەیتون،بکرێ بەشاف، بۆ مایەسیری سوودبەخشە.

١١- توێکڵی فرانگولا + بومادەران + ڕەگی شیرین بەیان + ڕازیانە، لە هەموویان کەوچکێکی چێشت خۆری + دوو پەرداخ ئاوی کولاو دوای دە خولەك بخورێتەوە.

١٢- نەخواردنی گۆشتی (گا، بزن). نەخواردنی نیسك، باینجان، هێلکە، ترشی، پەتاتە، بەهارات.

١٣- هاڕاوەی گەڵای بەهێ+ گەڵای بی+ بەڕوو بکرێ بە پۆدرە، کەوچکێکی چێشت بۆ نیو لیتر ئاو بکوڵێنرێت و لە یەك هەفتەدا بخورێتەوە نەزیف دەوەستێنێ.

١٤- (٥) گرام گوێزی برژاو بە توێکڵ و کاکڵەوە تێکەڵ بە ئاوی مۆرد بکرێ،خوێنی مایە سیری ڕائەگرێ.

١٥- ڕازیانە+ئاردی جۆ بکرێ بە کولێرە و ڕۆژانە پارچەیەکی لێ بخورێ.

١٦- گیای بومادەران + ڕازیانە + شیرین بەیان بکوترێت و والا بێژ بکرێت، ژەمی کەوچکێکی قاوە بۆ نیو پەرداخ ئاوی کوڵهاتوو ،دوای دە خولەك بخورێتەوە.

١٧- دارچینی + زەنجەفیل + مێخەك + گیای شەفەرلاع + ئاڵەت بکرێ بە شاف.

١٨- داری وشك و تەڕی (گزی جاڕ) لە گەڵ (سەرکلاوی باینجان) بسووتێنرێ، ناوگەڵ بگیرێت بە سەر دوکەڵەکەیدا.

١٩- ئەنیسۆن + ڕازیانە.بکرێ بە چا.

٢٠- بۆ ئەوانەی کۆمیان دەر ئەچێ توێکڵی ڕەقی بستە بکوڵێنن لە ناو مەنجەڵدا دوایی بکرێتە ناو تەشتێکەوە و ئەو کەسە، بۆ ماوەی سەعاتێك تیایدا دابنیشێت.

-٢١ گیای رەشکەڵەك:

دەکوترێت، بە قەوارەی دەنکە نۆکێك، یا کەمێك گەورەتر خڕدەکرێتەوە،

لەژێرەوە بە نەخۆشەکە هەڵدەگیرێ.

-٢٢ گیا مایەسیری: جۆرە گیایەکە رەگەکەی دوای پاککردنەوە و وشککردنەوە دەهاڕڕێت، لەگەڵ هەنگویندا بۆ وشکە مایەسیریە و لەگەڵ هێلکەشدا بۆ تەڕە مایەسیری بەکاردێت.

* * * * * * * * *

كۆم دەرهاتن :

١- گوڵنار بە خواردن یەك كەوچكی چا بۆ پیاڵەیەك ئاو.

٢- كوڵاندنی دوو مشت توێكڵی وشكی بستە، پاشان ئاوەكەی بكاتە تەشتێكەوە و تا ماوەی یەك سەعات ناویدا دانیشێ.

٣- مازووی شینی هاڕاو جاری (٢٠) دەنك، وەكو شێوەی ژمارە دوو.

٤- بەكار هێنانی سەنامەكی یەك سەنامەكی بۆ چوار شەكر، ئەگەر قەبز بوو.

* * * * * * * * *

میز ڕانەگرتن- كەمەر شلی :

١- خواردنی مقدارێك ئاوی جۆ تێكەڵ بە هێلكەی هاڕاوی والابێژ بە ڕۆن سوور بكرێتەوە وەك حەلوا.

٢- مەڵهەمی ئستیحكام بەخش- كەمەر گیر بدرێت لە مورەغەی پشتی و خواروو ناوكی.

٣- عەرەقی ئیستیحكام بەخش، بۆ گەورە كەوچكێكی، چێشت بۆ منداڵ كەوچكێكی قاوە بۆ نیو پیاڵە ئاو دەخورێتەوە.

٤- خواردنەوەی كەوچكێكی چا دارچینیی هاڕاو تێكەڵ بە چا.

٥- کەوچکێ قاوە + کەمێ ئاو بکرێت بە حەڵوا و بخورێت هەموو شەوێك.

٦- ڕۆنی هیندی ، تێکەڵ بە هێلکە بکرێ و بخورێ.

٧- عەرەقی بەڕوو سێ ژەم نیو پیاڵە.

٨- گوڵنار کەوچکی قاوە + ئارد و شەکر سوور بکرێتەوە و بیخوات.

٩- چوار توێکڵی هیلکە بسوتینرێت تێکەڵ بە کشمیش بکوترێت بۆ میز ڕاگرتن باشە.

١٠- بۆمادران خوێنی میز ڕائەگرێت.

١١- ڕیاڵی هەنگوین + هەنجیر + ڕەشکە + ئاوی گوڵە باخ تا (٢٥) ڕۆژ دەوامی لە سەر بکات. شیردانی کەروێشك بیدەن بە منالْ چاك دەبێت.

١٢- نۆکە ڕەشە سێ ڕۆژ بکاتە ناو سرکەوە پاشان بەیەکەوە بیانخوات. قولی جان بە چا.

١٣- بەردەوام بوون لە سەر خواردنی گۆشتی کەروێشك.

١٤- مسقالێك قولی جان ورد بهاڕێت و والأبێژی بکات، ئێوارە و بەیانی تا سێ ڕۆژ بیخوات. کەوچکێکی چا بۆ پیاڵەیەك ئاو.

١٥- ئاس، مۆرد ئەگەر بیکوڵێنێ بیخوەیتەوە و وەکو دەستە نەرمە بخرێتە سەر کۆمی ئەوانەی کۆمیان دەر دێت چاك دەبێت.

١٦- ١٥ گرام تۆوی گەزنە ورد بکات و تێکەڵ بە ٦٠ گرام ئاردی جۆ بە کەمێ ئاو و هەنگوین بیکات بە هەویر بی برژێنێت (٦) نانی لێ دروست بکات لە ماوەی (١٥) ڕۆژدا بیخوات ،تەنها شەوانە.

١٧- تۆوی کاهو + کەرەوز + حەرمەل هەریەك (٢٠٠) گرام تێکەڵ بە یەك بکرێ و بخورێت.

١٨- کاهو (١٠٠) گرام+ کەرەوز (١٠٠) گرام+ حەرمەل (١٠٠) گرام + لیتر و نیوێك ئاو، بکوڵێنرێت، ژەمی یەك پیاڵە بەیانی و ئێوارە لێی بخورێتەوە بۆ ئەوانەی شەوان میز دەکەن یان خوێن هەیە لە میزەکەیاندا.

* * * * * * * * *

بێ هێزی جنسی (Sexual)impotence :

١- خواردنەوەی عەرەقی چنار.

٢- ئەفسەنتین(گوڵەڕۆن)+هەنگوین+کونجی،لەهەریەکەی سەدگرام.باش تێکڵاوبکرێ. ڕۆژانە دووجار بخورێ.

٣- ئەفسەنتین+ کەپەکی گەنم + دۆشاو+ کونجی + ڕۆنی کونجی. تێکەڵاو بکرێ.بەیانیان وئێواران پڕ کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.

٤- سەلکی نێرگز + شیری بزن یان گامێش. تێکڵاوبکرێ. بەیانیان وئێواران پڕ کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.

٥- نۆکی هاڕراو + پیازی جنراو + عاقر قەرحای هاڕراو تێکەڵ بکرێت. بەیانیان وئێواران پڕ کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.

٦- وەنەوشە + کونجی + زەنجەفیل + ڕازیانە لەهەریەکی (١٠) گرام بکوڵێنرێت، دوای پاڵاوتنی بخورێتەوە زۆر سوودمەندە.

٧- هاڕراوی تۆو پیاز (والاّ بیژ) بکرێ +هەنگوین .شەوان و بەیانیان لە خورێنی بخورێت زۆر بە هیزە.

٨- نۆکە سپیکە لە ئاودا بخوسێنرێت ئاوەکەی بخورێتەوە،بە سوودە.

٩- زەنجەفیل + قولیجان + تۆو كەتان، لەهەریەكی، دە گرام بهاڕڕێتەوە و تێكەڵ بە هەنگوین بكرێ، پێش كاتی نوستن و بەیانیان دوای نانخواردن،كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێت.

١٠- تۆوی كەرەوز والا بێژ بكرێ+ ڕۆنی مانگا بگیرێتەوە و ڕۆژێ سێ ژەم كوچكێكی قاوە.

١١- كەوچكێكی چێشت تۆو كەتان بكرێتە پەرداخێك ئاو سێ خولەك بكوڵێنرێت دوای سارد بوونەوە و پاڵاوتنی دوو كەوچكی چا بیبەری هاڕڕاو لە گەڵ كەوچكێكی چێشت هەنگوین پاڵێوراوی تێكەڵ بكرێت ڕۆژی دوو ژەم،كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێت.

12- نانی جۆ بە كونجی + ڕەشكەوە.

31- پیاز+ سیر+ ڕەشكە+كونجی+ هەنگوین. باش تێكڵاوبكرێ ولەناو دەسكەواندا بكوترێ. ڕۆژی دوو ژەم،كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێت.

14- سنبل الگیب + مێخەك + تۆوی كەرەوز + نەعنای وشك + ئاڵەت، بكرێت بە شەربەت و ڕۆژی نیوپیاڵەی لێ بخورێتەوە.

15- شیر+نارنج+هەنجیر+ كەلەرم+ ئاڵەتی ڕەش+ڕەشكە+ ڕۆنی زەیتوون+ ڕۆنی كنگر.

بەسەریەكدا بهاڕڕێ. ڕۆژی دوو ژەم،كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێت.

16- دۆشاوی توو +سۆسی گەنم. باش تێكڵاوبكرێ. ڕۆژی دوو ژەم،كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێت.

17- ڕۆنی گوڵە بە ڕۆژە بدرێ لە برِگەكانی پشت هێزی جنسی زیاد ئەكات.

18- تۆوی توور ڕۆژانە کەوچکێکی قاوەی لێ بخورێ.

19- شملّی + مەرزە + ڕۆنی گوڵە بە ڕۆژە + مامیران بە یەکا بکوترێت. ڕۆژی دوو ژەم،کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێت.

20- بۆ زیاد بوونی هێزی جنسی: پالاوتەی هەنگوین +تۆوی تور. بە هاڕاوی پاش گەرم کردنی بە ئاگرێکی نزم ،بۆماوەی (١٥) ڕۆژ بەیانی و ئێوارە دوو کەوچکی چێشتی لێ بخورێت.سوودبەخشە.

بەیانیان: تۆزی هاڕڕاوی زەنجەفیل + قولیجان :بە هێلکە و ڕۆنەوە بخورێت زۆر بەکەڵکە.

21- ئاوی کاسنی دوای کولاّندن و سارد بوونەوەی،ڕۆژی یەک پیاڵەی لێ بخورێتەوە، زۆر باشە.

22- پارچەیەك پۆلا ،نیوکاتژمێر لە ناو ئاودا بکولێنرێ ،پڕ فنجانێکی قاوە ڕۆژانە،لەئاوەکەی بخورێتەوە،سوودبەخشە.

23- پیاو،بە ئاوی عاقر قرحا ،پێش نیوکاتژمێر لەسەرجێی،ئالەتەکەی خۆی چەور بکات.

24- زەنجەفیل + ڕۆنی مانگا+ گوڵەرۆن(ئەفسەنتین) +هەنگوین.لەهەریەکەی:پانزەگرام،بەسەر یەکدا بشێلرێ. ڕۆژی دوو ژەم،کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێت.

25- ئاوی مێخەك +ماست یان شیر. تێکەڵاوبکرێ،ئەندازەکەی بەگوێرەی پێویست.ئێواران پڕکەوچکێکی چێشت بخورێ.سودبەخشە.

26- دارچینی + تەمر هند + عاقر قرحا + زەردێنەوسپێنەی یەک هێلکە + سیر.تێکەڵاوبکرێ، بەسەر یەکدا بشێلرێ حەل دەبێت و لە خورێنی کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ. پڕسوودە.

27- نۆكی عەجەم بكرێتە ناو ئاو تا دەخوسێت .ئاوەكەی بە هەنگوين شيرين بكرێت، ئاوەكە و نۆكەكە بەيەكەوە حەل بكرێ. ئێواران پڕ كەوچكێكی چێشت بخورێ.سودبەخشە.

٢٨- پەيكوڵ بكوڵێنرێت + نۆك بكرێتە ناو ئاوە كوڵهاتووەكە، دوای شەو و ڕۆژێك بە ئاو و دانەوە بخۆرێت بۆ هێزی جنسی باشە.

29- بۆ سست نەبوونی ئالەت: هێلكە لە سێ لاوە بەنووكی ئامێرێكی نووك تيژ،كون بكرێ، و بخرێتە ناو ئاوی كوڵهاتوو ،وەك دەڵەمە،سەرەكەی بشكێنرێ و تۆزێ (خوێ وئاڵەتی ڕەشی تێ بكرێ) و بخورێتەوە.

30- هارڕاوەی ئەفسەنتين(گوڵەڕۆن) +كونجی+هەنگوين+تۆوی پياز.باش تێكڵاوبكرێ. ئێواران پڕكەوچكێكی چێشت بخورێ.سودبەخشە.

31- مرەبای شقاقل (گێزەری سپی)بۆ هەستان ورەقبوونی ئالەتی پياو، سوودبەخشە.

32- گونە كەڵەشێر وشك بكرێتەوە تێكەڵ بە خوێ و هەنگوين بكرێ وبخرێتە سەر ئاگر تا تەواو تێكەڵ دەبێت، پاشان حەب حەب بكرێت وەك دەنكە نۆك كاتی سەرجێی دەنكێك بخرێتە ژێر زمان، بەزوويی ئالەتەكەی هەڵدەستێت.

33- نۆكاو يان ئاوی نۆكی خوساو (ئەگەر نۆكی عەجەم بێت باشترە) بەيانيان بخورێ بۆ ڕەقبوونی ئالەتی پياوەكە باشە.

34- هەزبێ (جاترە)بە چا زۆر باشە.

35- سەقمۆنيا(شيلەی جۆكێوی) تێكەڵ بە هەنگوين بكرێ.شەوی يەك كەوچكی چێشتی لێ بخورێ. بێ وێنەيە.

36- بەهێی كوتراو + مرەبای بەهێ بۆ (كەمخوێنی و سەفرا و هێزی جنسی) باشە.

37- ئەفسەنتین(گوڵەڕۆن) +بادام + بستە + کاکڵە گوێز + فستق عەبید + هەنگوین + تۆوی پیاز.

لەهەریەکەی بیست گرام،تێکڵاوبکرێ و بەسەریەکەوە بکوترێ.ئێواران پڕ کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.باشترین ڕەجەتەیە.

* * * * * * * * *

بۆ کامڵ بوونی تۆوی پیاو :

١- بار هەنگ نیوەڕۆ و ئێوارە دوای نان کەوچکێکی قاوە بۆ یەك پەرداخ شیر .

٢- تۆوی کنگر ،دانەدانە دەخرێتە سەر ئاگر تا دەتەقێ، دوایی ورد بیکوتێ و تێکەڵ بە هەنگوینی بکات، سێ ژەم دوای نان خوارن کەوچکێکی لێ بخوات.

٣- ئەفسنتین و حەوت گیا تێکەڵاو بە یەك بکرێ،دوای نانی نیوەڕۆ و ئێوارە نیو پیاڵە تا دە شەو.

٤- بنێشتە تاڵ، یەك کەوچکی چا لە گەڵ (٥٠ گرام) هەنگوین شەو کاتی نووستن.

٥- ڕۆژی بیست دەنك بادام زەمینی.

٦- پارێز بکات لە ترشی، سوێری، چەوری، ساردی و شیرینی بازاڕی.

٧- ئاوی هەنجیر و توو زۆر بخوات هەموو بەیانیەك یەك پەرداخ.

٨- خواردنی ڕەشکە و گەزنە و گونی کەڵە شێر.

٩- خواردنی ناوکی بەهێ بێ توێکڵ.

١٠- خواردنی ناوکی قەزوان + گوێز + بستە + بادام + هەنگوین، هەریەکە لەمانە (٢٠٠) گرام و تێکەڵ بە یەك کیلۆ هەنگوینی ڕیاڵی ئەسڵی بکات و (١٥) گرام زەنجەفیل، (٥٠) گرام گەزنە و (٥٠) گرام ڕەشکەشی تێکەڵ بکات. بەیانیان کەوچکێکی چێشت تێکەڵ بە شیری مەڕ یان مانگا بکات بە گەرمی بیخوات.

* * * * * * * * *

ئەوانەی نابن بە زاوا :

1- وزەبەخشە گشتیەکان.

2- مرەبای گوڵالە سوورە.

3- سەلکی نێرگز و شیری بزن.

4- زەنجەفیل + قولی جان + تۆو کەتان بە یەکدا بهاڕێتەوە و تێکەڵ بە هەنگوین.

5- هەزبێ + گەزنە + ئەفسەنتین.

6- ئەفسەنتین+کونجی+هەنگوینی پالاوتە.شەوی یەک کەوچکی چێشت،پێش نووستن بە دووکاتژمێر.

* * * * * * * * *

بۆ زل بوونی ئالەتی پیاو :

- هەندێك زەروو بخرێتە ناو شووشەیەكی قەپات كراو بۆ ماوەی (٢١) ڕۆژ تا حەڵ ئەبێت و بەو حەل كراوە ئالەتەكەی پێ چەور بكرێ.

- چەور كردنی هەموو ئالەتی پیاو بە پیازی نێرگز تێكەڵ بەشیری گامێش یان مانگا پاش تاشینی بەر.

-خواردنی خورما+ گوێز+ بستە+ بادام.

)-١٥٠غرام زەیتی شملّی+٥٠غرام كەتیرەی تەبیعی،واتا:جەوی(،

بۆماوەی پێنج چركە لەسەر ئاگرێكی كزبێت. دوایی دەپاڵێورێ. ڕۆژانە پیاوەكە ئالەتەكەی خۆی پێ چەوربكات. بۆماوەی بیست ڕۆژ،پڕسوودە.

-بەگوێرەی ئەوپێوانانەی سەرەوە:زەیتی زەیتون+مێخەكی هاڕڕاو + زەنجەفیلی هاڕڕاو.

دوای تێكلاوكردنی،بەساردی پیاوەكە ئالەتەكەی خۆی پێ چەوربكات وپێش سەرجێی بە نیوكاتژمێر، خۆی بسڕێت

* * * * * * * * *

زۆر(ئیحتلام ،خەوگان)Frequent wet dream .

- ڕشتنی شاوەت بێ هەوەس- :

١- بەردەوام بوون لە سەرخواردنی بۆماردان.

٢- بەردەوام بوون لە سەر خواردنی کاهو.

٣- گەردی سیب.

٤- ئانتۆمی هاڕاو.

٤- خواردنی تەرخوون.



Thymeتەرخون

❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

دامرکاندنی زیادەڕەوی جنسی :

١- کاکڵەی ناوکی تەمر هند.

٢- ئانتۆمی هاڕاوە.

٣- ئاوە ترشکە تێکەڵ بە ئاو.

٤- بەرسیلە بە چێشت یان بە کاڵی.

٥- خواردنی زیرە + تەرخون.

* * * * * * * * *

گەدە(برینی دیواری ناوەوەی سک- هەوکردنی دوانزەگرێ) Gastric(peptic)Ulcer,Duodenum :inflammation

١ - شیرین بەیان:خواردنی بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ، سێ ژەم.

٢- هەنگوینی پوختە + بنێشتە تاڵMyrrh + ڕەشکە، بەیانیان کەوچکێکی قاوەی لێ بخورێ.

٣- تێکەڵە بە چا: بەیبوون، ئاوی مێخەك، بۆمادەران(برنجداس)، سنبل الگیب.

٤- هەرباتۆن+ گۆزروان+ لیموی ترش و شیرین+ نەفسەنتین (گوڵەڕۆن)+ ڕازیانەFennel,anise,aniseed,Pimpineilla anisum+ ڕۆنی بەیبوون. خواردنەوەی هەرجارەی دوو دلۆپ.

٥ - پودرەی شیرین بەیان + گوڵی گوڵە باخ + گوڵەهێرۆHollyhock

بۆ دڵە کزە و ترشەڵۆك.

٦- هەزبێ و گەزنە بە قەدەر یەك کەوچکی چێشت بۆ لیترێك ئاو پاش کوڵان و پاڵاوتنی ژەمی پیاڵەیەك بخورێتەوە.

٧- تۆوی ئەنیسۆن + ڕازیانە- بە چا بۆ ترشە ڵۆکی گەدە.

٨- مریم نوخودی Teucrium pollum + ئاو: دوای نان خواردن.

٩- خواردنی مێخەك Clove(carnation,pink) بە چا ژەمی گرامێك، گەدە بە هێز ئەکات، ورەبەرز ئەکاتەوە، مێشک ئەکاتەوە، باویژ لەناوسک ناهێڵێ.

١٠- بۆ باوبژی ناوسک: ئاوی ڕەشکە، خەڵوزی زەبرەقون.

١١- بۆ بێ ئیشتیهایی: (خاکە شیر،خاکشیر) Descurainia sophia دوای شۆردنەوە بە ئاوەوە شەکری تێ بکرێت ، بۆ تەمەڵیی گەدەش سودبەخشە.

١٢- (١٠٠) گـــرام کەرەوز Celery,Peucedanum membranacea+ (١٠٠) گرام بەیبوون تێکەڵ بکرێت و پاش کوڵاندن و پاڵاوتنی ، بۆ دوو لیتر ئاو ژەمی پەرداخێك.

١٣- زەنجەفیل (١٠) گرام+ دارچینی Cinnamon (١٠) گرام+ گوڵی گۆزروان (١٠) گرام، بەیەکەوە بکوترێت و یەک کەوچکی چێشت لەگەڵ دوو پەرداخ ئاو ،دوای کوڵاندن و پاڵاوتنی ،ژەمی نیو پەرداخ بخورێتەوە، دوای نانخواردن. بۆ گەدە و ڕیخۆڵە و تووڕەیی.

بێ ئیشتهایی و چارەسەری Loss of apetite, loss of appetency :

١- خواردنی جەعفەری (مەعدەنووس) بە کاڵی و بە کوڵاوی و ڕەگەکەی بە تایبەتی.

٢- ڕازیانە + عەناب + کەرەوز، بۆ گورچیلەش باشە.

٣- حەبی گەزی جاڕ تا دە ڕۆژ ڕوژی (٣) دەنك.

٥- (٢٠) گرام گولی وشکی بۆمادران بۆ لیترێك ئاو بکوڵێت تا دە خولەك دوای پاڵاوتن ژەمی یەك پیاڵە، پێش نان خواردن (پاش ٢٤ سەعات کاریگەری نامێنێت و بەسەر ئەچێ. ئەبێ هی تازە ئامادە بکرێتەوە.

ڕوانەوەی مووی سەر و لابردنی کرێش :

١- پڕکەوچکێکی چێشت شملّی بکرێتە ناو ئاو بۆ ماوەی (١٢) سەعات و دوایی وەك هەویری لێبکرێ و بنی مووەکانی پێ بهەنونرێ، دوای نیو سەعات بە شامپۆی گیایی یان سابون وزەیتی زەیتوون بشۆرێت.

* * * * * * * * *

چەوریی قژی سەر:

١- تۆوی گژنیز + بەیبوون + گەزنە + گوڵی هێرۆ + شاتەڕە + هەرێز لە هەریەکەیان (٢٠) گرام تێکەڵ بکرێت و بکرێتە (٥) پەرداخ ئاو و پاش کولاندنیان بە دوو ڕۆژ جارێك سەری پێ پاك بکرێتەوە..

* * * * * * * * *

دەربارەی مووی سەر :

١- گوڵی گوڵاڵە سوورە + زەرتکی گوێز: وەکو خەنە بگیرێتەوە وبدرێ لەقژی سەر، مووی سەر ڕەش ئەکاتەوە و بریقەی پێ لێ دێنێ. هەروەها:کوڵاندنی (گوڵ و گەڵای گوڵاڵە سوورە)تێکڵاوبکرێ بدرێ لە مووی سەر. ئەگەر زیپکەی هەبێ لای ئەبات.

٢- کوڵاندنی گەڵای ترش (سماق) بدرێ لە مووکانی سەر، ڕەشی دەکاتەوە.

٣- گوڵی بەهێ + بنچکی ڕێواس تێکەڵ بکرێ وەک خەنە بگیرێتە سەر ،پیازۆکەکانی مووی سەر بەهێزئەکات وبریقەداری ئەکات. گیراوەی قەوزەی بەرد هەمان ڕۆڵ ئەبینێ.

٤- بۆ لابردنی کرێشی سەر: چوار دەنك سیر ورد دەکرێت و دەکرێتە ناوبرێ ئسپرتۆ لە شووشەیەکدا و سەری قایم بکرێت و لە بەر هەتاو دابنرێت تا دە ڕۆژ پاشان ڕۆژێ دووجار بێخی سەری پێ چەور بکرێت.

٥ - بۆ لابردنی چەوری سەر سەیری ڕەچەتەکانی سەرەوە بکە.

٦- بۆ پاککردنەوەی قژی سەر و پێستی ژێر ڕیش لە سووتاندنەوە: گۆڵی هێرۆ + گوڵی بەیبوون بکوڵێنرێ و سەر و ڕیشی پێ بشۆڕرێت.

٧- ئاڵەتی هاڕاو + ئاوی پیاز + خوێ: مووی سەر دەڕوێنێتەوە.

٨- پڕکەوچکێکی چێشت پۆدرەی تونسی + کەوچکێ ڕۆن زەیتوون بۆ ماوەی (٥) شەو سەری پێ چەور بکرێ و بەیانیەکەی بشۆررێت.

* * * * * * * * *

دەرمانی كەچەڵی Scalp disease :

١- گیای مامیران +هەڵووژەی سووتاو،لەهەریەكەی (٢٠٠) گرام وەك مەرهەم بگیرێتە سەری كەچەڵ بە (٣- ٤) دەست چاك ئەبێتەوە.

٢- كوتراوەی مووروە شینە + مازوو + ئامڵە، تێكەڵ بە قەزوانی هاڕڕاو بكرێ،لە ڕۆنی مۆردا سوور بكرێتەوە یان بكولێنرێت و بدرێت لە سەری كەچەڵ، چاك ئەبێتەوە و مووەكانیش دەڕوێنێتەوە و سەریش ڕەش دەكاتەوە.

٣- بنێشتە تاڵ + پودرەی گەڵای بەڕوو تێكەڵ بە ماست بكرێ، بۆ كەچەڵی و چارەسەركردنی وەرینی قژ بە سوودە.

شەقیقە(لاجانگ ئێشە،لاسەرئێشە)Migraine:

١- گوڵ + گیای گوڵاڵە سوورە بكرێ بە چا.

٢- مەستەكی+ سەنامەكی(سینەمەكی)+ ڕازیانە + شەكر :هەمووی تێكەڵ بكرێت و بە كەبلەمە بخورێت.

٣- ئاوی مێخەك + نەعنا + پۆنگەی خۆماڵی + پەیكۆڵ،بكرێ بە چا.

٤- ڕۆنی (خوری یان زەیتوون) + زەنجەفیل بۆ هەنوونی شانو مل.

٥- ئاوی هەزبێ + گەزنە + (كوڵاو) یان عەرەقی گەزنە یان پۆدرەی گەزنە. هەمووی بەسەر یەكەوە تێكڵاوبكرێ،هەردوولاجانگی پێ بشێلرێ.

٦- چــای بەیبـــوون ڕۆژێ دوو ژەم، نەعنــا + زەبرەقـــون ڕۆژێ دوو پەرداخ،بخورێتەوە.

٧- هەڵمژینی ئاوی مەرزنجۆش بە لووت و بڕواتە ناو قوڕگەوە.

٨- اكلیـل الجبـل سـێ گـرام بـۆ یەك لیتـر ئـاوی كـوڵاو و خـواردنەوەی پەرداخێك لە ڕۆژێكدا.

٩- مەڵهەمی نارنجی كوتراو بگیرێتە ناوچەوان و بنا گوێی ئەوكەسە.

١٠- پۆدرەی ڕێوەند یان كەبسوولەكەی بە چا.

١١- ڕەشكە + مێخەك + ئاردی جۆ + هەنگوین بە یەكا بهاڕڕیت و بخرێتە سەر ئەملاوئەولای هەردوولاجانگی سەر،ئێشوئازارەكەی نامێنێ.

١٢- تووتن(وردكراو) + دۆشاوی خورما وەكو خەنە بگیرێتە وە ،بۆ ژانە سەر و لاجانگ- ئێشە سوودبەخشە.

١٣- جەوی + ڕازیـانە + شـەكر + گـوڵی گـوڵاڵە سـوورە ،بكـرێ بەكەبلەمەو بخورێت.

١٤- ئاوی (هەزبێ،واتە:جاترە) بكرێتە ناو هەردوو كونەلووت.

١٥- بۆ ژانە سەر : ئاوی جاترە(هەزبێ)،یان جاترەی تەڕ ،لەناشتابخورێ.

١- مەرزەنجۆش بە چا.

٢- بۆنی نێرگز یان عەرەقی نێرگز بۆ شەقیقە سوودبەخشە.

٣- گوڵاڵە سوورە + ئاوی سیر. وەك مەڵهەمی لێ بكرێ و بگیرێتە ئەملائەولای سەر.

٤- عەرەقی مازوو بۆ ئەوانەی (زەربە) یەك بەر سەریان كەوتووە. بدرێ لە هەردوولاجانگ.

٥- چای شۆفان(جۆكێویلە) بۆ كەم خەوی و ژانەسەر سوودبەخشە.

٦- ئەفسەنتین(گوڵەڕۆن) + حەوت گیا + بەیبوون ،بۆ چارەسەركردنی لاجانگ ئێشە بە سوودە.

مەڵهەمی خوری،لاجانگی پێ چەور بكرێ.

٧- چای ڕازیانە + ئەنیسۆن.

٨- عەناب بۆ خوێن پەستان سوودبەخشە. هەزبێ(جاترە) + غەزنێمە كێویلە+ دەنكی سنەوبەر، تێكەڵ بە مەستەكی بكرێ وبخورێ.

٩- ڕەشكە + گەزنە + تووتن ،تێكەڵ بە یەك بكرێ و وەك خەنە بگیرێتە سەر.

١٠- دەمكراوی ئاوی گۆچانە گیا. بخورێتەوە وەك چا.

١١- ئاڵەت + مێخەك + نەوشاو، بهاڕڕێت و بۆنی بكرێ بۆ شەقیقە وژانەسەربەكەڵكە.

* * * * * * * * *

بۆدەم و زمان هەڵپشوكتن و بۆ قژەی منال :

شۆرە + زاخ ورد بهاڕڕێت و بە سەری پەنجە بدرێ لە شوێنی زیپكە و هەڵپشوكوتووەكە، ئەمە تاقیكراوەتەوە، پڕسوودە.

جۆری گرتنەوەی دەرمانەكە: شۆرە (١٠٠) گرام ، زاخ (١٥٠) گرام بە وشكی لە قاپێكدا تێكەڵ بكرێت و دەخرێتە سەر ئاگرێكی هێواش بە تینی ئاگرەكە دەتوێتەوە و هەندێكی دەبێ بە هەڵم و وشك دەبێتەوە و ئاوی تیا نامێنێت، ئەوسا وەك قاڵبی لێ دێت و دەهاڕڕێتەوە و والا بێژ دەكرێت و بە

سەری پەنجە دەدرێت لە پووك و ددان و زمان و جێگای قلێشاو و زیپکەی سەرپووکی منالْ یان گەورە و قوتیش بدرێت زەرەری نییە.

١- شەربەتی شیرین بەیان ڕۆژێ سێ جار پاش دەم بوونی،لە ناشتا(پێش نانخواردن) بخۆرێتەوە بۆ ئاوساوی ڕێخۆڵە و گەدەش سوودبەخشە.

٢- دوو گرام لە گوڵە داودە (گوڵی چاو ئێشە) شی پێ دەوترێت لەگەڵ شیر تێکەڵ بکرێت و وەك مەڵهەم بۆ لابردنی زیپکەی سەرپێستی دەمو چاو سوود بەخشە.

٣- هارڕاوەی بومادەران تێکەڵ بە ئاردی جۆ بکرێ،وەکو هەویرشێلرێ و بخرێتە سەر هەموو جۆرە (لوو،ڕژێن،غوودەیەك) تا بەیانی چەند جارێك بەکاربهێنرێ.چاکی ئەکاتەوە.

بە پالاوتەی ئاوە کولاوەکەشی زوو زوو لووەکەی پێ بهەنوون وەکو شۆردن.

٤- بۆ چارەسەری: کۆکە و کۆکە ڕەشە و قۆڕگ هاتنەوە یەك: یاس +وەنەوشە +هێرۆ،بەسەر یەکەوە تێکەڵ بکرێت و بکولێنرێت.لەهەر یەکەی (٥) گرام بەکار بهێنرێت زۆر بە کەڵکە.

٥- ڕێحانە کێویلە + خاکشیر + زوفا + وەنەوشە + گوڵی گۆزروان + قەیتەران + هەزبێ :یەکی (١٠) گرام تێکەڵ بکرێت و بکوترێت و پڕکەوچکێکی چێشت بۆ دوو پەرداخ ئاو دوای کولاندن و پالاوتن

ژەمی نیو پیاڵەی لێ بخورێتەوە، بۆ هەموو تەنگە نەفەسی (بەرهەنگ) و کۆکەیەك باشە.

٦- خواردنی شاتوو،یان دۆشاوی شاتوو،بۆ قورگیەشە و دەنگنووساویی سوودبەخشە.

* * * * * * * * *

پەركەم Epilepsy- وەسوەسە Insinuation-
ماخۆليا Melancholy- بێ خەوی Insomnia :

١- مـريەم نخـودی+عەرەقی مـێخەك +كاسنی.سـێ ژەمە،هەرجـارەی كەوچكێكی قاوە.

٢- گوڵاڵە سوورە + گژنيژ :بەهارِڕاوی تێكڵاوبەيەك بكرێ ورِۆژی سـێ سـەرەكەوچكی قـاوە بخـورێ. بـۆ ئەوانەی ميزاجيـان تـوورِەييە و بـێ خەون.

٣- كاسنی + ئاوی بی :بۆ سەفرا و ئەهۆن كردنەوەی كەسانی بێ ميزاج.رِۆژی يەك كەوچكی چێشت.

٤- سـەنامەكی بيكەيتە ئاو تـا بەيانی رِۆژی يەك كەوچكـی چێشـت لەئاوەكەی بخورێتەوە. بۆ ئەوانەی پەركەميان هەيەسوودبەخشە.

٥- مەرزەنجۆش + پەرداخێك ئاوی كوڵهاتوو تـا (١٠) خولەك داپۆشـرێت دوای پاڵاوتنی ، شەوانە كەوچكێكی چێشتی لێ بخورێتەوە.

٦- گـوڵی هەميشـە بەهـار (٥٠) گـرام لە ليترێـك ئـاودا دە خـولەك دەم بكرێت، واتـا ئـاوی كـوڵ بكرێت بە سـەريدا و داپۆشـن بـۆ (٢٠) خـولەك و رِۆژێ (٣- ٤) جار كوپێكی لێ بخورێتەوە.

٧- بەردەوام بوون لە سەر خواردنەوەی چای غەزێمە كێويلە(لاڤێندەر).

٨- خواردنەوەی چای گۆچانە گيا ،رِۆژی پيالّەيەك.

٩- شـيلاوگی كەروێشـكی كێـوی لەناوسـركەدابكوڵێنرێ، سـێ رِۆژ لەسەريەك بدرێت بە ئافرەت سك ناكات. ئەگەر بدرێت بەوانەی پەركەميـان هەيە ، چاك ئەبنەوە.

١٠- ئەگەر (گیاسیسـەـ) بە دەوری جـاترە یـان و وەنەوشـەدا خـۆیَ ئالآندبوو،چایەکەی دەرمانێکی باشە بۆ وەسواسی و ماخۆلیا و خەمۆکی و بیَ تاقەتی و تووڕەیی.

* * * * * * * * *

تەنگەنەفەسی(هەناسەتەنگی،بڕش،ڕەبۆ) Asthma :

١- (زوفا) بکریَ بە چا ،ژەمیَ پەرداخێك.

٢- چای گوڵە هێرۆ + گوڵی گۆزەروان + تۆوی هێرۆ + گوڵە مۆرە: بە چا.

٣- عەرەقی چنار+حەبی شیرین بەیان+بەیبوون. تێکڵاویکریَ وڕۆژی یەک کەوچک بخورێتەوە.

٤- گوڵەهێرۆی هاڕڕاو بۆ نیو پەرداخ ئاو.

٥- نەعنـای وشـکی هـاڕڕاو+ سـیری هـاڕڕاو: یەک کەوچکـی قاوە،ڕۆژی سیَ جار.

٦- سـیر + پیـازی سـپی + کەرەوز بە زەڵاتە یـان بە کـوڵان ئـاوەکەی بخورێتەوە.

٧- گـوڵی گـۆزروان + شیرین بەیان. بەسەر یەکدا هاڕڕاو.ڕۆژی سیَ کەوچکی قاوە.

٨- زووفـا + هەنجیـر پـێکەوە بکوڵێنرێـت وسـیَ ژەمە پیـاڵەیەکی لـیَ بخورێتەوە.

٩- مەڵهەمی(چوار تۆخمە تـۆو) زۆربە سوودە، لە منداڵی (٧) مـانگەوە

تا پیری سەد ساڵ، بۆ نەرم كردنی سینە و قورگ، هەروەهابۆ بەربوونی دەنگ. ڕۆژی سێ جار یەك كەوچكی مرەبا بكرێتە ناو ئاوی كوڵهاتوو .داپۆشرێ تا نیو سەعات پاشان بخورێتەوە.

١٠- (شەكر تیفار) یان شەكرۆكە بۆ كۆكە ڕەشە و سنگ گیران باشە، ژەمی یەك كەوچكی مرەبا دەكرێتە نیوپەرداغ ئاوی كوڵهاتوو پاش چارەكێك قوم قوم بخورێتەوە، بۆ منداڵ كەوچكێكی چا .هەروەها بۆ (دەنگ گیران، بێ هێزی ، قەبزی) سوودبەخشە.

١١- گەڵای گەزنە (٤) گرام لە لیترێك ئاودا بكوڵێت لە ماوەی (٤٥) سەعات دا بخورێتەوە.

١٢- (سەبری زەرد) بۆ ئەوانەی بەڵغەمیان زۆرە یان سەفرا ،پەنجاگرام تێكەڵ بە هەنگوین بكرێ و بخورێ.

١٣- دەڵەمە ی هێلكە + وشتر خار(عاقوڵ،خڕنووك)ی كوتراو وبێژراوە، یەك كەوچكی مرەبا.بۆ كۆكە ڕەشە باشە.

١٤- نۆكی ڕەش بكرێتە ئاو.ڕۆژی سێ جار،هەرجارەی نیوپیاڵە لەئاوەكەی بخورێتەوە، بۆ (گورچیلە، سنگ گیران ، دەنگ بەربوون) سوودبەخشە.

١٥- گوڵی نارنج یان (بەهار نارنج) بكرێ بە چا.ڕۆژی سێ جار.

١٦- (٥) گرام سیر+ (٥) گرام ئاوی لیمۆ+ (٥) گرام نەعنا :سێ خولەك بكوڵێت كە سارد بووەوە ڕۆژێ پیاڵەیەكی لێ بخورێ.

١٧- ئەنیسۆن تێكەڵ بە هەنگوین بكرێ، دوای دەم كردن،ڕۆژی سێ كەوچكی چێشتی لێ بخورێ.

١٨- گەڵای زەیتوون كوترا+ عەرەقی چنار+گۆچانە گیا.بكرێ بە چا.ڕۆژی سێ پیاڵە.

١٩- (٢١) گـرام مـێخەك بكـرێ بە چـا، بـۆ تەنـگە نەفەسـی، بـۆ دەمارەكانی سەر و بۆ ژانە سەر سوودبەخشە.

٢٠- گوڵی شەقیقە+ بەیبوون لە ئاوی كوڵاودا دەم بكرێت و رۆژی سێ پیاڵەی لێ بخورێتەوە.

٢١- گوڵەباخ + گەڵای وەنەوەشە بكرێ بە چا.ڕۆژی یەک جار، بۆ تەنگە نەفەسی.

٢٢- گەڵا ڕكێشە+پۆدرەی ڕێوەند،بكرێ بە چا .ڕۆژی سێ جار.

٢٣-خـواردنی ڕەشـكەی تـێكەڵ بە هەنگـوین كراو،بـۆ تەنگەنەفەسـی و كۆكە ڕەشە باشە.

٢٤- زووفـا + گـوڵە وەنەوشـە + گـوڵە هێـرۆ + گـوڵە سـوورە،لەهەر یەكەی (١٠٠) گـرام، بەسـەر یەكەوەتـێكەڵ بكرێـت و بكوترێـت جـاری كەوچكێكی چێشت لەناو (٥٠٠) سی سی ئـاودا بكوڵێنرێت، بۆ چارەسـەری كۆكە و كۆكە ڕەشـە و هەناسە توندی و هەمـوو جۆرەكـانی ئـازاری سـنگ باشە.

٢٥- بەردەوام بـوون لەسـەربەكارهێنانی ڕەجەتەی سـەرەوە، بـۆ هەناسـە تووندی زۆر باشە.هەروەها(زووفا + گۆزروان + گوڵە باخ + ناوكی بەهێ هەریەك (١٠٠) گرام تێكەڵ بە (١٠٠) گـرام شمڵی كـوتراو، كەوچكێكی چێشت بۆ نیو لیتر ئاو بكوڵێنرێت، ژەمـێ پیـاڵەیەك بخورێتەوە. بەردەوام بوون ،بۆ ماوەی چوار ڕۆژ یان زیاتر.

- بۆ لابردنی نەخۆشی سیل: ڕۆژێ (٥٠) گرام زووفا لە گەڵ شمڵی لە نیو لیترێ ئاودا بكوڵێنرێت و بۆ مـاوەی (٢٠) ڕۆژ دەوامـی لە سـەر بكرێت ژەمی نیو پەرداخ.

٢٦- زووفـا + هەزبـێ لەهەریەكەی (١٥٠) گـرام بەیەكەوە بكـوترێ و

کەوچکێکی چێشت بۆ نیو لیتر ئاو لەگەڵ (٣٥) گرام شمڵی بکوڵێنرێت و ژەمی پیاڵەیەکی لێ بخورێتەوە زۆر سوودمەندە.

٢٧- بۆ زمان گرتن: هەنگوین و خوێ تێکەڵ بکرێ وبکرێتەناو ئاوی گەرم،دوای ساردبوونەوەی، قوم قومە،بخورێتەوە، و بە پەنجەش بخرێتە ژێر زمان.

* * * * * * * * *

نەخۆشی "زەوە" :

زامێکی کوتوپڕە و لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی ئاژەڵەوە مرۆڤ دووچاری دەبێت، بەتایبەتی ئەو ئاژەڵانەی سپڵیان لەتبووە و گۆشتەکەیان تێکداوە.

گوڵە هێرۆ وشك دەکرێتەوە، لەگەڵ شیردا تێکەڵ دەکرێت و بەسەریەکدا دەشێلرێ، تا تەواو خەست دەبێتەوە. ئیدی دەدرێت لە زامەکە و زۆر بەزوویی چاکی دەکاتەوە. ئەو کەسانەی دووچاری ئەم زامە دەبن، ئەگەر جارێکی دی لە هەمان جۆری ئەو گۆشتە بخۆن، توشی "زەوە" نابنەوە.

* * * * * * * * *

سکچوون(Diarrhea)و زەحیری(Dysentery):

١- مقداری (١٥- ٢٥) گرام ترش (سماقSumac) بکرێتە ناو ئاوی ساردەوە وبخورێتەوە، زەحیری و ڕشانەوە و خوێن دانیشتن دەوەستێنێ.

٢- شەربەتی سۆس(کەپەکBran) بۆ پێست پاککردنەوە.

٣- خواردنەوەی ئاوی نەعنا یان خواردنی پۆنگەی خۆماڵی(Mentha). زۆرسوودبەخشە.

٤- گەڵای گوڵ +پەڕەی گوڵەباخ +تۆوی دڕکەزەردە لەهەریەکەی (١٠) گرام تێکلاوبکرێ وڕۆژی سێ پیاڵەی لی بخورێتەوە.

٥- برنج+ ئاوی ترش(سماق) + لیمۆی بەسرە. لەهەریەکەی پەنجا گرام تێکلاوبکرێ.دوای کوڵاندن لەسەر ئاگرێکی کز و پالاوتنی،سێ ژەمە،هەرجارەی کەوچکێکی چێشتی لی بخورێ.

٦- سیر + شیر + هەنگوین. تێکلاوبکرێ وڕۆژی یەک جار پێش نانخواردن،کەوچکێکی لێ بخورێ.

٧- ئاوی ڕێواس(ڕاوەندRhubarb) یان ئاوی (لیمۆی ترش یان شیرین)،سێ ژەمە زۆرسودبەخشە.

٨ - پۆدرەی کنگر(Gundelia powder) (٥) گرام ،بکرێتە ناو کوپێ ئارد و لەناو ڕۆنەکەرەدا سوور بکرێتەوە و وەك حەڵوا بخورێت.

٩- سێۆ لە ڕۆندا سوور بکرێتەوە و بخورێت.

١٠- خواردنەوەی: ئاوی لیمۆ+ئاوی گێزەر+ ئاوی ترش (سماق) +چەکەرەی جۆ. بۆسکچوون،سوودبەخشە.

١١- بۆ ئەو منداڵانەی سكیان دەچێت تا سێ ڕۆژ قەنداخ باشە، یان شەربەتی سێو بە شەكرەوە (یان سركەی سێو) لە گەڵ هەنگوین هیچی تر نەخوات. بۆ ڕشانەوەش باشە و كەمێ ئاوی لیمۆی تێكەڵ بكرێ لە گەڵ هەنگویندا. بۆمناڵێك خواردن نەخوات ،شۆربای پڕ لەنەعنا ،یان ماست، پەسەندە.

١٢- خەیار چەمەر(Cassia fistula.Senna) بۆ سك چوونی مناڵ پڕ سوودە.

١٣- ئەسفەرزە یان ئەسپەرزە ، بۆ سك چوونی خوێناوی زۆر گرنگە. كەوچكێكی قاوە + هەندێ شەكری نەبات بۆ پیاڵەیەك ئاوی كوڵهاتوو بكرێ بە سەریا و بخورێتەوە، ڕۆژی سێ ژەم. ئەسفەرزەی نیو برژاو تێكەڵ بە شەكر ڕەوانی ئەوەستێنێ.

١٤- پارێز لە گۆشت و نان و چەوری و خواردنی ترۆزی بكرێ.

١٥- پۆدرەی ڕێوەند +عەرەقی ڕێوەند بۆ سك چوونی خوێناوی.

١٦- مازووی شینی هاڕاوە تێكەڵ بە ئاوی پلاو بكرێ، چارەی سكچوونی بەردەوامی دەكات و ئەگەر ئاردی ناوكی خورمای تێ بكرێت باشترە.

١٧- ٢٥٠ گرام شملی(Fenugreek) تێكەڵ بە چوار پەرداخ ئاوبكرێ، لەبەرەوە لێی بخورێتەوە،بۆ زەحیری باشە.

١٨- ئاوی كولاوی قازی ئاغا چارەی ڕەوانیی بەردەوامی دەكات. بۆ ئازاری ناو سك پڕسوودە.

١٩- توێكڵی دارسنەوبەر دوای كولاندن و پالاوتنی، ئاوەكەی بخورێتەوە،بۆ سكچوون زۆر باشە.

٢٠- مەرزەنجۆش دوای كولاندنی ، ئاوەكەی بۆ مرۆڤی گەورە سێ ژەم پیاڵەیەك و بۆ منالان نیو پیاڵە.

٢١- بۆ وەستانی خوێنی گەدە یان ڕێخۆڵە ، شیلاوگی کەروێشك و ئاوی هەزبیێ (جاترە)دەرمانی ئەکات.

٢٢- بۆ وەستانی خوێنی گەدە شیلاوکی کەروێشك + (١٠) گرام خوێی هـاڕڕاو تـێکەڵ بە (٧٠) گـرام ئـاوی نەعنـا (ئـارەقی نەعنـا)بکرێ و بخورێتەوە.

٢٣- پێچەك(پیچک Allum) + هەزبیێ + گژنیژ بەیەکدا بکوترێت و کەوچکێکی چێشت بۆ نیو لیتر ئاو بکوڵێنرێت، لەو ڕۆژەدا بخۆرێتەوە بۆ ترشەڵۆکی گەدە و ڕشانەوەی بێ هۆ و تاڵی ناو دەم باشە.

-٢٤(شـەرواڵ بەکـۆڵ گیـایەکی بەهـارییە و گـوڵێکی زەرد دەگرێـت، لە بـنجەوە سـەلکی هەیە، واتە ڕەگەکەی سـەلکێکی ریشـوداره)؛ ئەم سـەلکە پاکـدەکرێت و دەشـۆرێتەوەو دەهاڕڕێـت. بە وشـکی و بە تەڕی دژی قەبـزی بەکاردێت.

* * * * * * * * *

دەمارەکانی سەرومێشک- گرژیی دەمار- فێ ئیفلیجی- بێ خەوی :

١- بۆ شەلەلی دەماغ سێ ژەم پەرداخێك چای قەیتەران بخورێتەوە.

٢- تا چل رۆژ ،رۆژی پەرداخێك چای پەیکوڵ.

٣- تێکەڵە، عەرەق زینان بۆ ئیفلیجی و سڕ بوون.

٤- بەیبوون+عەرەقی سیر+شاتوو+ گەڵای شاتوو+ چیالك و گەڵاکەی ،بکرێ بە چا.

٥- عەرەقی زەبرەقون یان گەڵاکەی بە چا یان دارەکەی بۆ دەمارەکانی سەرومێشک، بۆ بێ خەوی، بۆ کالْفامی،زۆرسوودبەخشە.

٦- تۆوی گندۆرە(کاڵەک)+ ئاڵەتی رەش + رۆن زەیتوون ،بدرێت لە شوێنی ئیفلیجی یان سڕ بوون زۆر باشە.

٧- سینەمەکی وەك چا بدرێت بەوانەی پەرکەم یان فێیان لێ دێت.

٨- شەربەتی (ئەسپەند،ئەسپەندەر)حەرمەل+ غەزنەمە کێویلە، بۆ پەرکەم و مالانخولیا پڕسوودە.

٩- ئەنتوم + مەرزەنجۆش .بکرێ بە چا.بۆ زەربەی مێشك، سوودبەخشە.

١٠- (بادکا) ژەمی کەوچکێکی چێشت دوای نانخواردن، بۆ بەهێزکردنی سەرومێشک و خودی مێشک پڕسوودە.

١١- رۆژانە خواردنەوەی کەوچکێک چێشت گوڵاو بۆ بەهێزکردنی دڵ و سەرومێشک و گەدە،بەسوودە.

١٢- عەرەق بید+ ئاوێشن (هەزبێ) ،بۆکاڵفامی بەسوودە.

١٣- مێخەك بە چا ژەمی دوو گرام بۆ سەرومێشک، ئیفلیجی، بەهێزکردنی ئاوەز، بۆنی دەم، گەدە، ترشەڵۆکی گەدە،ئێجگار باشە.

١٤- بۆمادەران،بە چا، بۆ فێ و سەرومێشک،سوودبەخشە.

١٥- عەرەقی چنار+ گۆچانە گیا+ حەرمەل،بەسەر یەکەوە بکوترێ،ڕۆژی یەک کەوچکی چێشتی لێ بخورێتەوە.

١٦- خواردنی(بەهار نارنج) بۆ بەهێزکردنی بیروهۆش و بۆ بێ خەوی،پڕسوودە.

١٧- گۆچانە گیا- بکرێ بە چا، بۆ گرژیی دەمارەکان و فێ باشە.

١٨- ئاوی نارنج و توێکڵ و گەڵاکەی بکرێ بە چا. بەیانیان وئێواران یەک پیاڵەی لێ بخورێتەوە. بۆ گرژیی دەمارەکان،بەسوودە.

١٩- خواردنی شۆربای پەڵپینە بێ نیسك سێ ڕۆژ لەسەر یەک، بۆ گەدەوپاککردنەوەی ڕیخۆڵەکان سوودبەخشە.

٢٠- ڕۆنی خوری+ڕۆن زەیتوون+ زەنجەفیل،باش تێکلاویکرێ، بۆ هەنوونی لەشی کەسێکی ئیفلیج،زۆر بەسوودە..

٢١- (١٠٠) گرام گەڵا گوێژ + (١٠٠) گرام گوڵی گوزروان + (١٠٠) گرام مەرزەنجۆش بۆ (٥٠٠) سی سی ئاو دوای کوڵاندن و پاڵاوتن بەیاتی و ئێوارە پەرداخێکی لێ بخورێتەوە. بۆ بەهێزکردنی بیروهۆش ودەمارەکانی سەرومێشک پڕسوودە.

٢٢- ڕەجەتەی سەرەوە بۆ نەهێشتنی ترس و دڵەڕاوکێ،باشە.

٢٣- کەسێکی ئیفلیج، ڕۆژانە یەک دەنك سیر بخوات تا بیست ڕۆژ. دوای بیستەم ڕۆژ، بیکات بە ڕۆژی دوودەنک،هەتا بیست ڕۆژی دیکە.

٢٤- بۆن كردنی نێرگز+ خواردنەوەی یەک كەوچكی قاوە لە عەرەقی نێرگز. بۆ بەهێزكردنی بیروهۆش ودەمارەكانی سەرومێشک پڕسوودە.

٢٥- خواردنی شۆربای پەڵپینە سێ ڕۆژ، ئەگەر ئەو كەسەكرمی ناوسكی هەبوو بیست گرام ناوكەكوولەكەی كاڵ بە شوێنیا بخوات، ئەگەر قەبز بوو هەموو شەوێك دوو كەوچكی چێشت ڕۆن زەیتوون بخوات، لەسەر سكی نە تێر و نە برسی.

٢٦- بۆ گرژیی دەمارەكانی لەش:

شیری كچ (ژنێ كە منالّی كچێ بەبەرەوەبێ)+ زەنجەفیل + ئاوی پیاز: سنگ، و قوڕگی پێ چەور بكرێت.

٢٧- ئاوی ڕەگی هێرۆ + گوڵی هێرۆ + ئاردی جۆ + ئاردی نۆك + زەردێنەی هێلكە + زەردە چەوە لە هەریەكەی دەگرام،بكرێت بە مەڵهەم و بگیرێتە سەری كەسێكی دەمارگرژ وبێ خەو.پڕسوودە .

٢٨- بۆ گرژیی دەمارەكانی لەش: ڕوژێ نا ڕۆژێك ، پڕ كەوچكێكی چا بە نەوت+ ڕۆن زەیتوون لەشی ئەوكەسە بهەنوون. هەروەهاخواردنی ڕۆنی زەیتون ڕۆژی كەوچكێكی قاوە. یەكاویەكە.

٢٩- بۆ چارەسەری ئیفلیجی: عاقر قرحا پارچە پارچە بكرێ و بە قەدەر میخەكێك بخرێتە ژێر زمان و تا نیو سەعات بمژێنرێت.

٣٠- بۆچارەسەر كردنی گرژیی دەمارەكانی لەش وكەم خەوی:كیلۆیەك عەناب شەوی (٥) دەنك بكرێتە ناو پەرداخێك ئاو و ڕۆژی دوایی، هەڵ بفلیقێنرێ و دەنكەكانی لابرێ و تلّپەكەی بە ئاوەكەیەوە بخورێتەوە.

٣١- هەنوونی شوێنی ئیفلیجی بە كەرەی بێ خوێ،پڕسوودە.

٣٢- بۆ بەهێزكردنی دەمارەكانی سەرومێشک:شەوانە سێ كەوچكی چای (ئەسپەند،ئەسپەندەر)حەرمەل بكرێتە ناو پیاڵەیەك ئاو و بخورێتەوە.

٣٣- خواردنەوەی شەربەت یان چای کاسنی، بۆ فێدار،پڕسوودە.

٣٤- کاکڵە گوێز تێکەڵ بە زیرەی ڕەش بیسووتێنە و تێکەڵ بە هەنگوینی بکرێ و بگیرێتە لەشی، ئیفلیجەکە لە ناوحەمامی گەرمدا دانیشێ تا عەرەق دەکاتەوە. ئەم دەرمانە بۆ ئازاری جومگەکانیش پڕسوودە.

٣٥ – نیو کەوچکی چا،خوێنی کیسەڵ بکرێتە ناو هەردوو کونەلووتی فێدار، چاکی دەکاتەوە.

٣٦- بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی سەرومێشک: شیلاوگی کەروێشکی کێوی تێکەڵ بە سرکە بکرێ دوای کوڵاندنی،لەجیاتی نانی بەیانی بخورێت، بۆ سەرجەم دەمارەکانی لەش پڕسوودە.

٣٧- دا رچینی + زەنجەفیل + گوڵی گۆزروان + گوڵە باخ + زینان لە هەر یەکە (١٠٠) گرام، دوای تێکەڵ کردن و کوتاندنیان کەوچکێکی چێشت بۆ (٥٠٠) سی سی ئاو دوای کوڵاندن و پاڵاوتنی ژەمی پەرداخێك بۆ تووڕەوترۆیی واتە دەمار گرژی، گرفتی (گەدە، ڕیخۆڵە)، ڕۆماتیزم، جومگەکانی لەش. پڕسوودە.

٣٨- لەکاتی بەکارهێنانی ڕەچەتەی سەرەوەدا،ئەبێ ئەوکەسەپارێز بکات لە خواردنی گۆشت و ترشی و ساردی و چەوری.

٣٩- هارڕاوەی(سەبری زەرد) کەم کەرەوەی ئازاری دەماغ و بەرگری لە تووش بوونی بای نزول واتە شەلەلی دەماغ دەکات. ڕۆژی سێ کەوچکی قاوە بخورێ.

٤٠- (١٥) گرام (سیس) بۆ دوو پەرداخ ئاو کەم بکوڵێت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دەماری لەش،سوودمەندە.

* * * * * * * * *

کرمی وردی ڕیخۆڵەوناوکۆم :

١- مەڵهەمی گوژاڵك کۆمی پێ چەور بکرێ ولێشی بخرێتە ناو کۆمەوە.

٢- خواردنی یەک کەوچکی چێشت (جاچکە تاڵە:بنێشتەتاڵ)لە ناشتا، سوودبەخشە.

٣- زووفا بکوڵێنرێت وبکرێ بە چا بۆ لەناوبردنی هەموو جۆرەکرمێکی ناوسک وڕیخۆڵەکان سوودبەخشە.

٤- سیر+ مالەوینچەی کولاو+ تۆو کولەکەی کاڵ، تێکلاوبکرێ وبکوترێ، شەوان کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ،سوودبەخشە..

٥- ئەوڕەجەتەیەی سەرەوە بکرێ بە حەب(بەقیاسی دەنکە نۆکێک) ،سێ ژەمی لێ بخورێ.کرمی ورد لەناوسک وکۆمدا ناهێڵێ.

٦- خواردنی گەزنەی زەرد کراو ، و ئاوەکەشی بخورێتەوە.

٧- ئاوی گەڵای کەلەرمی کولاو بدرێ بە ئەو منالانەی کرمی وردی ناوکۆمیان هەیە.

٨- یەك دەنك سیر بدرێت لە ڕەندە و دوو ئەوەندەی قەبارەی خۆی شەکری تێ بکرێت و لە گەڵ شیردا ڕۆژێ دوو جار بدرێت بە منالّ.

٩- ڕەشکەی هارڕاو تێکەڵ بە سرکە بکرێ بۆ لەناوبردنی هەموو جۆرەکرمێکی ناوسک وڕیخۆڵەکان و ناوکۆم،سوودمەندە.

١٠- ڕازیانە + تۆوی ڕازیانە. بەسەریەکدا بکوترێ وبخورێ،بۆ گەورە و بچوك سوودبەخشە.

١١- ڕێواس +لیمۆی ترش،بەسەریەکدا بکوترێ ،پێش نانخواردنی

بەیانیان،پڕ یەک کەوچکی چێشتی لێ بخورێ،بۆ هەموو جۆرە کرمێکی ناوسک وڕیخۆڵەکان وکۆم،پڕسوودە.

١٢- پرۆشەی توێکڵی لیمۆی ترش +شەکر، بەیانیان پێش نان خواردن بدرێ بە منداڵ.

١٣- ڕۆنی هەزبێ(جاترە) (٣- ٤) قەترە لە سەر کڵۆیەك شەکر ڕۆژی سێ جار لە یەک، تا دوو هەفتە،بخورێ.

١٤- خواردنەوەی پڕ کەوچکێک ڕۆنی گەرچەك بۆ نەهێشتنی کرم باشە.

١٥- ئەفسەنتین بکوڵێنرێت +هەنگوین ،بدرێ بەمنداڵ. کرمە وردەی کۆم ناهێڵێ.

١٦- ئەنیسۆن بکرێ بە چا. سێ ژەم،پڕ یەک کەوچکی قاوە.

١٧- دەنکە کولەکەی کاڵی هاڕڕاو تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ،بەسەریەکدا بشێلرێ، سێ ژەم،پڕ یەک کەوچکی قاوە. شەویش یەک کەوچکی قاوە ڕۆنی گەرچەك بخورێتەوە،ناوسک پاك دەکاتەوە.

١٨- پیازی نێرگز شەش گرام تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ ،دوای هاڕین،یان کوتان،پڕ یەک کەوچکی قاوەی لێ بخورێ.بۆجارێ یان دووجار. هەموو جۆرە کرمێك دەکوژێت.

١٩- ڕەجەتەی سەرەوە+تۆڵەکەی کولاو+ناوکەکولەکەی کاڵ،بکرێ بەحەب،هەردانەی بە قەدەر دەنکە نۆکێک.سێ ژەمە پێش نانخواردن،یەک حەب قووت بدرێ.

٢٠- شاف لە ڕەجەتەی بڕگە١٩ دروست بکرێت و لەکۆمەوە،هەڵ بگیرێت. هەموو جۆرە کرمێکی ناوسک دەکوژێت.

٢١- (٢٠٠) گرام تۆو كولەكە بكولێنرێ و هەڵ بشێلرێ و تێكەڵ بە هەنگوین بكرێت بەیانی و شەو لێی بخورێ.

٢٢- (كرمۆك) ژەمی نیو كەوچكی چا بۆ نیو پیاڵە ئاو لە گەڵ نان بخورێت. تا یەك هەفتە بۆ گەورە لە ڕۆژێكدا (١- ٢) كەوچكی چێشت تێكەڵ بە ئاو لە گەڵ نان بخورێت.

٢٣- بۆ منداڵی ساوا یەك گرام سەبری زەرد +زەردێنەی یەك هێلكە +نیو پەرداخ ئاوی شلەتێن بە (٣- ٤) ژەم بدرێ بە منداڵەكە.

منداڵانی تەمەن (١١) ساڵ سەرجەم، كرمەكانی ناوسک وكۆمیان بە دەرمانی ڕەجەتەی سەرەوە فرێ ئەدەن.

٢٤-شەش گرام ڕەشكە لە ناو قاپێك ئاودا دوو سەعات بخوسێت، پاشان دوو كەوچكی چێشت سركەی تێ بكرێت بەیانی بە ناشتا بخورێتەوە. (بۆ ئافرەتی دووگیان نابێ).

٢٥- دوو گرام ئەفسەنتین+ دوو گرام شیرین بەیان+ دوو گرام ئەنیسۆن+دوو گرام بەلاڵووك یان قنچكەكەی+ دوو گرام بۆمادەران پاش كوتاندن و تێكەڵ كردنی هەموویابەتەكان تا پێنج ڕۆژ، ڕۆژی دوو گرامی لێ بخورێت.

٢٦- (١٠٠) گرام سەڵكە نێرگز،پاش كوڵاندن و پاڵاوتنی ژەمی دوو پیاڵە لە ئاوەكەی بخورێتەوە، كرمی ناوسک ناهێڵێ.

٢٧- لە ڕەجەتەی سەرەوە،مەڵهەمی لێ دروست بكرێ.بدرێ لە لێوارو ناوەوەی كۆم.

٢٨- (گیای قونارە) تێكەڵ بە سەلكە نێرگزی كوتراو بكرێ،پاش كوڵاندن بۆ لەناوبردنی كرمی ناوسک وناوكۆم باشە.

* * * * * * * * *

لەناوبردنی كرمی درێژ (لەناوڕیخۆڵە ئەستوورەدا):

١- خواردنی شۆربای پەڵپینە سێ ڕۆژ لەسەریەک.

٢- خواردنی ڕۆن گەرچەک ڕۆژی چوارەم. بۆپاککردنەوەی ناوسک.

٣- خواردنی ڕۆنی هەزیێ بە شەکری کلۆوە.

٤- خواردنی نیو کیلۆ ناوکە کولەکەی کاڵ تێکەڵ بە هەنگوین کرابێ.دوای نیوکاتژمێر لە ناو تەشتێکی ئاوی گەرمدا دانیشێ، تا کرمەکان هەمووی دێتە دەرەوە. نابێت هەستێتە سەرپێ.

٥- (٦) گرام پیازی نێرگز تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ،لە ڕۆژێکدا بەیەک ژەم بخورێت، لەوانەیە ئەوکەسە،بشرِشێتەوە.

٦- ئەفسەنتین +هەنگوین ،لەهەریەکەی شەش گرام+ خواردنی شۆربای برنج. لەناشتا.

٧- خواردنی ڕۆن گەرچەك ،یەک کەوچکی چێشت، لەناشتا، یان خواردنی چێشتی پەڵپینە بێ نیسک وبێ برنج.

٨- تووژالك + ڕەشکە + بۆرەی ئەرمەنی،بەسەر یەکدابکوترێ، تا وەک هەویری لێ دێ، ئەوکەسە،بیخاتە سەر سکی تا بەیانی. هیچ کرمێك لە سکیا نامێنێ.

٩- یەك کەوچکی چا بۆمادەران + چارەکە لیترێك ئاو بکوڵێ و پاش پاڵاوتن بە سێ ڕۆژ بیخواتەوە بۆ کرمی ورد ودرێژو ئەسکارس.

١٠- (سەڵکە)بکرێ بە چا.

١١- خواردنی (پیچەك) دەرمانە بۆ نەهێشتنی هەمووجۆرە کرمێک لەناو سک وناورِێخۆڵەکاندا.

* * * * * * * * *

شێرپەنجە- ئاوساویەکانی لەش :

١- هەنوونی پێستی لەش،بەخۆڵە مێشی داری بی بۆ ئاوسان و گرێی مەمکی ژنان باشە.

٢- کاهو+کاسنی+گوێز+ کەوەر + تەرِەتیزە+ سپیناخ (یان ئاوەکەی)بە تایبەت ئاوەکەی+ زەنجەفیل، هەمووی بکرێ بەسەر یەکدا،باش بهارِرێ.سێ ژەمە،هەرجارەی پرِکەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ،بۆ چارەسەری هەمووجۆرە شێرپەنجەیەک کاریگەرە.

٣- ئەفسەنتین+ (عەرەق،یان رِۆن)ی مێخەك. لەهەریەکەی شەش گرام،پێکەوە بهارِرێت،سێ ژەمە،هەرجارەی پرِکەوچکێکی چێشتی بخورێ.

٤- هەنگوین+ گوێز+ کونجی+ رِەشکە+ سیر+ زەنجەفیل. لەهەریەکەی شەش گرام،پێکەوە بهارِرێت،سێ ژەمە،هەرجارەی پرِکەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.

٥- (٣٠- ٤٠) گرام گەزنە و رِەگەکانی. پێکەوە بهارِرێت. سێ ژەمە،هەرجارەی پرِکەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.

٦- بۆ قلێشانی سەر گۆی مەمکی ژنان، شۆردنی مەمکەکە بە ئاوی گوڵاوی وەنەوشە.

٧- وەرەقی قالآی بیبەستن بەو شوێنەوە کە گومانی شێرپەنجەی لیدەکرێ وەك گەدە و مەمك یا هەر شوێنێکی دیکە.

٨- (گیای بێشکە)،بکرێ بە چا،یان بەڕووتی سێ ژەمە بخورێ.

٩- نانی جۆ + شوربای جۆی کوتراو. ڕۆژانە بخورێ.هەتا سێ ڕۆژ.

١٠- یەک کاهو+ ٢٥٠گرام عەناب+ سرکە. تێکلاوبکرێ وبهاڕڕێت. ڕۆژی یەک کەوچکی چێشتی لێ بخورێ.هەتا تەواوئەبێ.

١١- شیرین بەیان +ڕەگی شیرین بەیان + شەربەتی ڕەگی شیرین بەیان ، لەهەر یەکەی پانزەگرام،باش تێکەڵاوبکرێ وبکوترێ،ڕۆژی یەک کەوچکی چێشتی لێ بخورێ.هەتا تەواوئەبێ.

١٢- گەڵای قالآبی (قەلآبی)،ڕۆژانە،دەگرامی لێ بخورێ، بۆ شێرپەنجە سوودبەخشە.

١٣- پڕکەوچکێکی چێشت شیرین بەیان هەموو بەیانیەك بکرێتە ناوئاوی گەرم و دوای سارد بوونەوەی،ڕۆژانەبخورێ، بۆ ماوەی سێ مانگ ئەوکەسە،بەردەوام بێت لە سەری.

١٤- ئاوی مێخەك ،دوو کەوچکی چێشت،ڕۆژی دووجار، ڕۆژانە ئەوکەسە،بەردەوام بێت،هەتا ماوەی سێ هەفتە. زۆرکاریگەرە وهەروەها هیچ بەکتریاومیکرۆب وڤایرۆسێ دەرەقەتی لەشی ئەوکەسە نایەت.لەم بارودۆخەی بڵاوبوونەوەی بەڵای یەکدگیری کۆرۆناCorona Epidemic ڕۆژانە دووجار، خواردنەوەی قومێک ئاوی مێخەک،

بەهێزترین،بەربەستی ڤایرۆسی کۆڤیدنۆزدەیە.

= coronavirus disease of the year 2019**COVID-19**

نەخۆشیەکی گرانی کۆئەندامی هەناسەیە، بەهۆی ئەو ڤایرۆسەوەی،کە

نــــاونراوە (ڤایرۆســــی کۆرۆنـــا١٩):ڤایرۆســـــی گوڵبەنـــدی ســـاڵی ٢٠١٩:نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی: تا،کۆکە،هەناسەسواری.

١٥- شاتەڕە+کاســـــنی+چەق چەق+ ئـــــاوی بەڕوو. لەهەریەکەی پـانزەگرام،تێکەڵ بکـرێ وبـاش بهاڕرێـت، ڕۆژانە،دووجـار،پڕ کەوچکێکـی چێشتی لێ بخورێ.هەتا تەواوئەبێ.

١٦- ئاوی چرۆی بەڕوو+ سیر+ هەنگوین+ سەرگوڵی گەزنە بکرێ بەســـەر یەکـــدا+ تەرخـــون+ ئـــاوی گەزنە.لەهەریەکەی پـــانزەگرام. ڕۆژانە،دووجار،پڕ کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.هەتا تەواوئەبێ.

و دەتوانرێ لەهەمان کاتداغەرغەرەشی پێ بکرێ. زۆرسوودبەخشە.

١٧- خواردنی گوڵی وەنەوشەی کوتراو،بەگوێرەی ئارەزوو، بۆ چارەسەری شێرپەنجەی ڕەحم.

١٨- ڕەجەتەی ســـــەرەوە،بۆ چارەســــــەری هەمووجــــۆرە برینێکـــــی سەرپێست،سوودبەخشە.

ڕەگــی شــاتەڕە+ ڕەگــی چەق چەق+گەڵای گزیجـاڕ، جیـا بەجیـا بکـوڵێنرێن تـا خەسـت دەبێـتەوە، دوایـی تـێکەڵ دەکـرێن و جـارێکی دیـکە دەکوڵێنرێن. تـا مـاوەیەك دوای ئەوە تـوێکڵی هەنـار دەهـاڕرێتەوە و بە کەتـانی چوار توێ والا بێژ بکرێ و بکرێ بەسەر دۆشاوی تـوودا، ڕۆژی دوو جار ،هەرجـارەی پـڕ یەک کەوچکـی قـاوەی لـێ بخـورێ.ئەمە بۆچارەسـەری هەمووجۆرە شێرپەنجەیەک.

١٩- خــواردنی زەنجەفیـل بە چـا یـان بە هەنگــوینەوە زۆر باشــە بــۆ شێرپەنجە.

٢٠- پاقلەی کوڵاوی بێ توێکڵ، تێکەڵ بە ئاردی جۆبکرێ، پێکەوە هەڵشێلرێ سێ ژەمە پڕکەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.بۆ گرێ و ئاوسان

و سوور بوونەوەی مەمکی ژنان کە لە ئەنجامی شیر تیادا مانەوە دورست دەبێت زۆر باشە.

٢١- سرکە + ئاوی سپی قالابی + کاهو. تێکەلاوبکرێ وبکوترێ.ڕۆژانە لێی بخورێ.

٢٢- گوڵی وەنەوشە+سیر+ گیا جوزەلە+ عەرەقی گیا پەڕەسێلکە. تێکەلاویکرێ وبکوترێ. سێ ژەمە پڕکەوچکێکی چێشتی لێ بخورێ.

٢٣- مالهەمی کەلای هێرۆ بۆ ئاوسانی مەمك باشە.

٢٤- تۆوی گەزنە یان خۆڵە مێشەکەی بکرێ بەمەلهەم، بخرێتەسەر ئاوساوی یان دومەڵی شێرپەنجەی.

٢٥- ڕۆژی (٢٠٠) گرام کوزەڵە بخورێت باشترین دەرمانە بۆ (شێرپەنجەی سی) کە لە ئەنجامی جگەرە کێشانەوە تووش بوویت . تاقی کراوەتەوە ، زۆر سوودبەخشە.

٢٦- آ- ئاوی قارچك :بە کوتانی قارچکەکە و گرتنی ئاوەکەی بە کاڵی ڕۆژی دوو ژەم، ژەمی پیاڵەیەك.

ب- بەردەوام بوون لە سەر خواردنەوەی چای تونکڵی چەڵتووک، تێکەڵ بە لیمۆی بەسرەکرابێ.

* * * * * * * * *

بۆ چارەسەری شێرپەنجەی خوێن

ا-چای ڕەگی چەق چەق ڕۆژی دوو پیاڵە. هەروەها چای پەیکوڵ.

ب-سوور کردنەوەی دوو پارچە ئاسن تا بیست جار و خستنەناو ئاوەو،دوای پاڵاوتنی ئاوەکە بەیانی و ئێوارە ژەمی یەك پیاڵەی لێ بخورێتەوە.

ج-ئاوی هەناری ترش و شیرین و جۆرەشیرینەکەی زیاتر بێت .ڕۆژانە چەند جارێ لێ بخورێتەوە.

د-گۆشتی سوور نەخوات، مریشکی برژاو بخوات.

ها-هێلکە+بەهارات. سرکە نەخوات، شیر بێ چەوری بخواتەوە.

و-چا، شیر، برنج بخوات.

ح-زەبان خوراکی +گەزنە .سوودی زۆرە.

٢٧- قارچکی ژێر داری بی+سەفساف.

٢٨- گیای سلیس (کە لە تەرزی مێوئەچێ) + هەمیشە بەهار. باشترین دەرمانی هەموو جۆرەشێرپەنجەیەکە.

٢٩- نیسکی کوڵاو +گەڵای کەلەرم .بەسەر یەکدابشێلرێ.بۆ سەر مەمکی ژن کە لە ئەنجامی مانەوەی شیردا سوور دەبێتەوە و دەئاوسێ و ئازاری هەیە وەك مەڵهەم تێی بگیرێت زۆر سوودبەخشە.

٣٠- گیا بێشکە، تێکڵاو بە نیو لیتر ئاوبکرێ، دوای کوڵاندن و پاڵاوتنی جاری کەوچکێکی چێشتی لێ بخورێتەوە و بدرێت لە برینەکانیش سوودبەخشە. هەروەها بۆ چارەسەرکردنی سەودایی باشە.

٣١- خواردنی (خاکشیر) بەردەوام.

٣٢- ئەگەر برینەكە تەڕ بوو ئاردی ناوكی خورمای والآبێژ كراوی پێوەبكرێ. سوودبەخشە.

٣٣- بۆ سەر برینی شێرپەنجەی قاچ یان جێگایەكی دیكە مەڵهەمی: خوێ + گەزنە+زبان خوراكی .

٣٤- هەنگوین +ئاو+ شەربەتی لیمۆی ترش.بەناشتا. دوای ئەوە بە یەك سەعات هەندێ ترێ بخوات بە دەنكەكەیەوە، هیچ نەخوات تا دوو سەعات، دەست بكاتەوە بە خواردنی هەمان بابەت.

چەند هەفتەیەك لەسەر ئەم جۆرە خۆراكە،بەردەوام بێت.

٣٥- گەزنە + گوڵەڕۆن (ئەفسەنتین) +هەنگوین + كونجی. لەهەریەكەی بە هەمان كێشانە.تێكڵاوبكرێ وبەسەر یەكدا بشێلرێ.ڕۆژی دووژەمی لێ بخورێ.

٣٦- گۆپكەی گەڵا بی + كاسنی + عەناب + اكلیل الملك.لە هەر یەكە دە گرام تێكەڵ بكرێت پاش كوتان تێكڵاو بە دوو پەرداخ ئاوبكرێ، ئنجا بكوڵێنرێ و بپاڵێورێ. سێ ژەمە كوپێكی لێ بخورێتەوە بۆ هەموو نەخۆشیەكی بریناوی سوودبەخشە.

٣٧- شمڵیی كوتراو+ڕۆن زەیتون.بكرێ بە مەڵهەم .بۆ ئازاری مەمك باشە.

٣٨- مەڵهەمی(سیس) دەرمانێكی زۆر بە سوودە بۆ لابردنی شێرپەنجەی پێست. ئەگەر بە دەوری هەزبێدا خۆی ئالآندبوو+ (١٥) گرام بكرێتە ناو یەك پەرداخ ئاو،تێكڵاوبكرێ،بدرێ لەشوێن برینەكە .

* * * * * * * * *

دەست لە جگەرە هەڵگرتن:

١- سەبری زەرد لە کاتی ئارەزووی جگەرەدا بە مقداری دەنکە نیسکێك بخەرە ژێر زمانت و بیمژە و ئاوەکەی قوت بدە.

٢- هەر دوو سەعات جارێك کەوچکی چا ڕکێشە بکاتە ناو پیاڵەیەك ئاوی گەرم دوای (٥- ١٠) خولەك بیخواتەوە تا جگەرەکەی لە بیر دەچێتەوە.

٣- لیمۆی شیرین و هەنگوین پێکەوە بە قەدەر یەك.

٤- داری جگەرەی داری شیرین بەیان.

٥- شیرین بەیان بە چا و گوڵی بەهێ.

* * * * * * * * *

قەبزی و گرفت وچارەسەر کردنی:

١ - ئەم شتانە باشن:

مـاڵە ویـچەی زەرد کـراو، ئـاوی گەزنەی زەرد کراو،شـەرواڵ بە کـۆڵ، سـەنامەکی، کەبسـوولی گوژاڵـك، عەرق مـۆرد، خەیـار چەمەر بـۆ منـاڵ، هەرباتۆن، عالی نۆش.

٢- دە گرام لاولاوی وشك تێکەڵ بە نیو لیتر ئاو بکوڵێنرێت و بە دوو شەو بخۆرێتەوە قەبزی دایمی چارە ئەکات.

٣- شملی تێکەڵ بە ڕۆنی زەیتوون (١٠٠) گرام + یەك فنجان ڕۆن.

٤- سـەنامەکی لە گەڵ شـەکر، شـەوانە کـاتی خەوتـن کەوچکێکـی چـا بخواتەوە بۆ ڕێخۆڵەش باشە.

٥- دۆشاوی ڕەگی گەوەن زۆر پەسەندە.

٦- تـۆو کەتـان پـڕ دوو کەوچـك چێشـت ورد بهاڕێـت و تـێکەڵ بە ئـاوی گەرم بیگرێتەوە وەکو هەویر جارێ دەنکێکی قـوت بـدات ئێـوارە و بەیـانی یـان کەوچکێکی قاوە بە قومی ئاو بخوات.

٧- بۆمـادران + زیـرە + سـەنامەکی یەکـێ (١٥) گـرام تـێکەڵ بە یەك کەوچکی چا بۆ پیـاڵەیەك ئـاوی کـوڵ هـاتوو سـەری داپۆشـە بـۆ مـاوەی دە خولەك، سێ ژەم دوای خواردن بیخۆرەوە.

٨- سەنامەکی (٥٠) گرام، گوڵە باخ (٥٠) گـرام تـێکەڵ بە یەك لە سـێ پەرداخ و نیو ئاو بکوڵێت شـەوان پێش خەو پەرداخێك بخوات، ئەگەر نەجاتی نەبوو بەیانیش پێش خواردن پەرداخێك بخوات.

٩- ئەو کەسانەی دووچاری گرفت دەبن، سی بەیانی بە ناشتا لەسەر یەك

هەنگوین و تووریان دەدرێتێ، گرفتەكە نامێنێ.

-١٠بەلاڵوك، بە دەنكەكەیەوە دەهاڕرێ و دەدرێ بە كەسێك كە قەبزبێت و ڕەوانی ئەكات.

-١٢ گـوڵە زەردە + وەنەوشـە: لەگەڵ توودرِكـا دەكوڵێنرێـت و بە چـا دەخورێتەوە،بۆ گرفت سك ئێشە سوودبەخشە.

شكاوی ئێسقان :

١- كیلۆیەك شۆڤان(جۆشامی) بۆ سێ لیتر ئـاو بكوڵێنرێت تـا سـەعات و نیوێك دوای پاڵاوتن ڕۆژی جارێ شوێنی شكاوی پێ بشوات.

٢- پەرداخێـك ئـاوی گەڵای گـوێز + پەرداخێـك پیـوی حەیـوان لەسـەر ئـاگرێكی مـام ناوەنـدی بـۆ دە خـولەك بكوڵێـت، ئێـوارە و بەیـانی شـوێنی شكاوییەكەی پێ چەور بكات.

٣- چەور كردنی بە ڕۆنی جگەری ماسی.

٤- دەستە نەرمە لە ئاردی ڕیشەی ڕێواس + ئـاردی جۆ + پەنێرك + مازوو بگیرێتە شوێنی شكاوی یان لە جێ چوون.

٥- خواردنی ئاوی سپیناخ دوای كوڵاندنی.

٦- مۆمیـایی یەك مسـقاڵ لە گەڵ چـارەكە كیلـۆیەك هەنگـوین ئێـوارە و بەیانی كەوچكی قاوەی لێ بخوات.

٧- حەبی سورنجان بەیانی و ئێوارە یەك دەنك.

٨- مۆردی كوڵاو وەك دەستە نەرمە بگیرێتە شوێنی شكاوی یـان لە جێ چوون.

٩- بەردەوام بوون لە سەر خواردنەوەی چای گەڵا گوێز.

١٠- چای قەیتەران + گولە باخی ئەسڵی یەك مانگ.

١١- سەڵكە (١٠٠) گرام كوڵاندن لە ئاودا و خواردنەوەی لە ڕۆژدا بۆ چاك كردن و بە هێز كردنی ئێسقان و جومگەكان و ڕان باشە و كرمیش ناهێڵێت.

-١٢مۆمیا :جۆرە دەرمانێكە تایبەتە بە ئێسك شكاوییەوە، ئەو مادەیەی كە دەرمانەكەی لێ سازدەكرێت، لەناو تاوێرە بەردەسپی ڕەنگەكانداهەیە:

دوای ئەوەی تاوێرەكە دەشكێنرێت، لەناو "چاڵ- قولوج"دا مادەیەك لە دۆخی شلیدا لەوەوپێشتر،كۆبۆتەوە و هەوا لێیداوە وشكبۆتەوە و مەییوە.

لە كۆندا هەر لەسەر تاوێرە بەردەكە بەهۆی ئاگرەوە توانـدویانەتەوە و كۆیانكردۆتەوە. بەهۆی ئامرازێكەوە كە وەك دەمە كەوچك وەهایە بە وشكی دەتاشرێ. لەگەڵ ڕۆندا دەكوڵێنرێ و دەپاڵێورێ و خڵتەكەی دەگیری، كە لە شێوەدا لە بنێشتی كوردی دەچێت.

ئەم دەرمانی مۆمیایە بە دوو شێوە بەكارهێنراوە.

یەكەم: لەگەڵ ڕۆنی كوردیدا لە دەمە كەوچكێكدا گەرم دەكرێ و دەدرێ بەو مرۆڤەی، (یان باڵندە و پەلەوەرەی ئێسكی شوێنێكیان شكاوە).

دووەم: لە قەوارەی نۆكدا خڕدەكرێتەوەو بەبێ ڕۆن دەدرێت بە ئێسك شكاوەكە.

لە تاقیكردنەوەدا دەركەوتووە كە مۆمیایی دەچێتە نێوانی درزەكانی ئێسكە شكاوەكان.

* * * * * * * * *

سیل :

١- خەیـار بە تـوێکڵەوە باشـتریش وایە دوا نیـوەڕوان بە دەسـتی خـۆی لە بنەکەی بکاتەوە و خەیرا بیخوات.

٢- معجونی گوڵی سوور و گوڵی قەنر.

٣- خواردنی کونجی و ڕۆنی کونجی زۆر بخوات.

٤- شەربەتی گەڵا بی یا بیدمشك بەیانی و ئێوارە پەرداخێك.

٥- مریم نخۆدی بەردەوام دوای نان خواردن بە ئاوەوە.

٦- سیس + سـکەنجەبین بـۆ نەخۆشـی سـی یەکـان، سـنگ و سـیل زۆر باشـە. (١٥) گـرام بـۆ دوو پەرداخ ئـاو دوای کوڵانـدن و پـاڵاوتن ژەمـی نیـو پەرداخ.

* * * * * * * * *

رشانەوەی مرۆڤی گەورە و بچووك :

١- خواردنی دڕكی كنگر واتە تۆوەكەی لە گەڵ مەستەكی بە یەكەوە و زیاتر لە دەمدا بمێنێتەوە و ئاوەكەی قوت بدرێت.

٢- خواردنی قەزوان و بە تایبەتی فەریك.

٣- ئاوی هاڕاوی مێخەك تێكەڵ بە كولیچەكراو، زۆر باشە.

٤- مێخەكی هاڕاو تێكەڵ بە ئاو.

٥- مێخەكی هاڕاو لە ئاودا باش بكوڵێت و دوای پاڵاوتنی بۆ ڕشانەوەی منداڵی ساوا باشە.

٦- ئەگەر منداڵەكە تازە لە دایك ببوو با دایكەكەی ئەو ئاوی مێخەكە بخواتەوە سێ ژەم پیاڵەیەك.

٧- (١٥) گرام تۆو كەتان + (١٥) گرام گوڵە زەنبەق + (١٥) گرام زیرە + (١٥) گرام مستەكی لە شەربەتی هەنگویندا بكوڵێنەو و شەوی نیو پەرداخ بخۆرەوە.

٨ - چای مێخەك ژەمی دوو گرام.

٩- ئەفسەنتین، خار مقدس، بەیبوون، لیمۆ، ترنجیۆ، هەڵوژە.

١٠- ئاوی پۆنە و نەعنا.

١١- پێچەك و گژنیژ یەكی دە گرام لە نیو بوتڵ ئاودا بكوڵێنرێت و لەو ڕۆژەدا بخورێتەوە.

١٢- تێكەڵ كردنی (دم ڕوباه) واتە كلكە ڕێوی لە گەڵ ڕەشكە،یەكی دە گرام بكوڵێنرێت و بە قومە قومە بیخواتەوە دوای پاڵاوتن ڕەشانەوە دەوەستێنێ.

* * * * * * * * *

سەرگێژی :

١- کەڵە شاخ.

٢- سیر+ ئاوی لیمۆ.

٣- تێکەڵە لە ڕەسەنی لیمۆ، میوە مزرەکان.

٤- چێشتی بەرسیلە بە زیرەوە.

٥- مریم نخودی+ ئەفسەنتین.

٦- گولاجی سەبری زەرد بەیانی و ئێوارە یەك دەنك.

٧- کوڵاندنی ١٠٠ گرام سەڵکە دوای پاڵاوتن و تێکەڵ کردن لە گەڵ (٢٥) گرام هەزبێ و وەنەوشە ئاوەکەی نیو لیتر بێت لە ماوەی پێنج ڕۆژدا بیخواتەوە، بۆ بەهێزی گەدە و ڕێخۆڵە باشە و باویژ لا ئەبات.

* * * * * * * * *

وە سواسی و ترسان و داچڵەکین :

١- خواردنەوەی ئاوی ترنج بە بەردەوامی.

٢- مریم نخودی+ عەرەقی نێرگز+ ئەفسەنتین.

٤- چای مێخەك ،دوو گرام ،ڕۆژی دوو جار، ژەمی یەك پیاڵە.

* * * * * * * * *

ماران گەستوو و دووپشك :

١- عەرەق بیدمشك.

٢- تێ هەڵسوونی پیازی سپی لە شوێنی گەستراوەكە.

٣- خواردنی زەیتوون+ گیامارانە+ ڕەگی هەریز + بارهەنگ: بە چا.

٤- تۆڵەكە بە خواردن و دەستە نەرمە بۆ شوێنی دووپشك.

٥- گەڵای بنەگۆزروان: بۆ مارانگاز، دەنرێت لە جێ دەمی مارەكە، دەبێتە هۆی هەڵدانەوەی جێ دەمەكە و راكێشان و دەركردنی ژەهری مارەكە.

* * * * * * * * *

ژانە سك :

عەرەقی گوڵی قەند، كە پێك هاتووە لە بۆمادران+ گەڵای گوێژ + ڕازیانە.

* * * * * * * * *

ژار خواردوو :

١- عەرەقی زەبرەقوون.

٢- ئاوی گوڵاوی گەڵای زەبرەقوون.

٣- خواردنی سیر و لیمۆی ترش.

* * * * * * * * *

فتق و ورگه پێست :

١- گوێزی داری سەروو و بەری سەروو ورد بكوترێت و وەكو دەستە نەرمە بیخەیتە سەر فتق چەند جارێك چاك دەبێت.

٢- زەردێنەی هێلكە بە شەڵتە.

٣- گوڵی بەهێ بە چا.

* * * * * * * * *

ناوك كەوتن :

بەردە ڕێژە و زەردێنەی هێلكە پاش هاڕین تێكەڵ دەكرێت، هەندێكی لێ دەخورێت. هەندێكیش وەك شەڵتە و موشەما دەخرێتە سەر جێگای ناوك كەوتنەكە و دەبەسترێت بۆ ماوەی (١٢) سەعات.

* * * * * * * * *

بێ خەوی :

١- تۆوی کندۆر.

٢- زەبرەقوون.

٣- مریم نخودی.

٤- گوڵی بەهێ+ بەیبوون.

٥- عەرەقی نێرگز.

٦- گەڵا گوێژ (٥٠) گرام+ مەرزەنجۆش (٥٠) گرام+ گۆزروان (٥٠) گرام، لە ئاودا بکوڵێت ژەمی دوو پیاڵە بخورێتەوە.

* * * * * * * * *

بۆ زیاد بوونی شیری دایك :

١- خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی شویت سێ ژەم.

٢- خواردنی ناوکی بادامی شیرین.

٣- ترێ زۆر بخوات.

* * * * * * * * *

مایه سیری وشك :

١- مەڵهەمی گوژاڵك. دوو شەو لە سەر یەك دوای تارەت ناو كۆمی پێ چەور بكات.

٢- شەوی چوارەم دەست بكات بە شافەكان شەوی دەنكێك لە پێشا بچووكەكان پاشان گەورەكان.

٣- سۆسی گەنم + دۆشاوی توو یان هەنجیر.

٤- هەنگوین + بنێشتە تاڵ (١٥) شەو شەوی دەنكێك.

٥- سیر + هەلیلە + نەبات.

٦- پۆدری ڕێوەند، كەبسوول.

٧- بۆ مایه سیری تەڕیش ئەوانەی سەرەوە بەكار دێت.

بۆ مایه سیری تەڕ بخووری كەوەر تا یەك هەفتە شەوانە نیو كیلۆ لە ناو مقدارێك ئاودا بكوڵێنێ دوای (٢٥) خولەك پەرداخێكی بخواتەوە و باقیاتی بخاتە سەر شوێنی مایه سیریەكە.

٨- خواردنی ئاوی گەڵا بی، ٤- ٥ گەڵا ئێوارە و بەیانی.

9- بۆمـاردان + ڕازیـانە + شـیرین بەیـان تـێكەڵ بكـرێن و بكـوترێن و كەوچكێ قاوە بۆ نیو پەرداخ ئاوی كوڵ هاتوو دوای دە خولەك بخورێتەوە.

10- ئاوی ڕەشكە بۆ دەركردنی باویژ.

١١- قورسایی یەك نیكل لە زەنجەفیل و دارچینی و مێخەك و ئاڵەت بە شاف.

12- داری وشـك و تەڕی گەزی جـاڕ لە گەڵ سـەر كـڵاوی باینجـان

بیسووتێنیێ و دووكەڵەكەی بڕوات بە ژێریا.

13- ئەنیسۆن + ڕازیانە، بە چا.

14- ڕۆنی كەتان + ئاردی جۆ بكرێت بە مەڵهەم و بدرێت لە شوێنی مایەسیری تا چوار شەو.

* * * * * * * * *

دەرمانی لەرزۆكی:

-بۆ پیر و لەرزۆك:

هەنگوین ٢٥گرام+ كاكڵە گوێز (٢٥) گرام+ عەلی بابا (٢٥) گرام+ مـریم نخـودی (٢٥) گـرام+ گەزنە (٢٥) گـرام+ نـاوكی بـادام (٢٥) گرام+

زەنجەفیـــل (٢٥) گـــرام+ ڕەشـــكە (٥٢) گـــرام. بەســـەریەكەوەتێكلاو بكریێ،بكوتریێ...

سیێ ژەمە،هەرجارەی یەک كەوچكی چێشت،پێش نانخواردن.

دەرمان گرتنەوە و پێكهاتەكان :

ئاوی پەیكۆڵ بە ڕۆنی كونجیەوە بكوڵێت تا ساف دەبێت ڕۆنێكی لیێ دەر دەچێت بە خـواردن یـان چەور كردنـی جومگەكـان ئـێش و ئـازاری ناهێڵێـت. هەروەها بۆ جوان كردنی ڕوخسار و ئازاری كەلەكە و نارەحەتی میز كردن.

پەیكۆڵ بە گیا و دەنكەوە.

زیان خوراکی + هەمیشە بەهار (٦) گرام شیری چڵی گوڵی هەمیشە بەهار تێکەڵ بە نیو کیلۆ ڕۆنەکەرە یان چەوری تر بۆ هەموو برینێك باشە. تەنانەت بۆ برینی شێرپەنجەیش.

گەڵا و گوڵ و چڵی هەمیشە بەهار لە ناو سرکەدا حەل بکرێت باشترین دەرمانە بۆ مێخەکە، قڵیشانی دەست و پێ و بە تایبەت پاژنەی پێ.

دەستە نەرمەی گوڵی هەمیشە بەهار لە گەڵ ئاردی جۆ بۆ برینی پیس، نقرس، مفاصل، سووتاوی بە ئاگر.

لە گوڵی هەمیشە بەهار پۆدرەی ئەنترۆنی لێ دروست دەکرێت و لە مایکرۆکرۆم باشترە.

عەرەقی چنار:

توێکڵ و گەڵاکەی دوو شەو و دوو ڕۆژ لە ئاودا بخوسێت ئینجا دڵۆپاوی بکرێت بۆ تەنگە نەفەسی زۆر باشە.

عەرەقی ڕەگی چنار دوای خوساندنی لە ئاودا بۆ ماوەی دوو ڕۆژ ئینجا ئەبێت تەقتیر بکرێت لە چوار کیلۆ تەنها یەك کیلۆ ئاوی لێ دەگیرێت. بۆ وزەبەخشین بە گەدە و قەڵەوبوون و ئەعساب و ئازاری دڵ و تینوێتی و داچڵەکین باشە.

ئەبێ پاش یەك مانگ لە ئامادە کردنی ئینجا بەکار بێت ڕۆژی یەك پیاڵە بخواتەوە و نابێ لەو کاتەدا ترشی بخوات.

ئاوی مقەتەری ترنج بۆ یان بادرنجبۆ بۆ بە هێز کردنی دڵ و گەدە زۆر باشە.

(١٠٠) گرام شۆرە و (١٥٠) گرام زاغ تێکەڵ بکرێت و بە هاڕاوی دەخرێتە سەر ئاگر، بە وشکی خۆی دەتوێتەوە. وازی لێ بێنە تا بە تینی ئاگرەکە وشك دەبێتەوە و تەڕایی تیا نامێنێ، ئەوسا وەك شەکری کوڵاو

دایتەكێنن، ورد و والآبێژ بیسوونەوە بۆ پاك كردنەوەی دەم و ددان و نەهێشتنی سووتانەوەی ناو دەم زۆر باشە.

* * * * * * * * *

مەعجوونی فەلاسەفە- ابو علی سینا :

بەم شێوەیەی خوارەوە دروست دەكرێت و ژەمی بە قەدەر گوێزێكی لێ دەخورێت :

ئاڵەت + بیبەری درێژی توون+زەنجەفیل+ دارچینی+ ئاڵەتی ڕەش+ شملی+ خلالی ددان ئاژنین+ زەردە چەوە+بەیبوون+ ناوكی سنەوبەری گەورە+ نارگیل+ تۆوی بەیبوون+ناوكی مێوژە سوورە+ (٢٢) مساقاڵ و نیو هەنگوینی ڕیالی ئەسڵی واتە بە قەدەر هەموو كێشی دەرمانەكان ،هەمووی وەك مەڵهەم دەگیرێتەوە و ژەمی بە قەدەر گوێزێكی دەخورێت..

بۆ لاچوونی بەڵغەم، بۆ بەهێزی جنسی، بۆ ڕەوانی هەناسە، بۆ دڵخۆش بوون، بۆ گەڕانەوەی جوانی، بۆ پاك كردنەوەی قوڕگ و سورێنچك، بۆ نەهێشتنی ترشەڵۆك، بۆ كردنەوەی ئیشتها، بۆ بەهێز بوونی مێشك، بۆ لە بیر چوونەوە (داء النسیان)، بۆ بەهێزی بیر و هۆش، بۆ زیادی عەقڵ، بۆ پاراوی زمان، بۆ ئەوانەی مەزاجیان ساردە، بۆ میزە چوڕكێ، بۆ باویژ، بۆ زیاد بوونی ئاوی پشت، زیادە گۆشتی بەین ددان و قایم كردنیان، بۆ ئازاری ماسولكەكان، بۆ ئازاری پشت، بۆ ئازاری كۆم، بۆ زۆر شتی دیكەش...

* * * * * * * * *

خواردنێكی سودبەخش :

1- دارچینی دوو كەوچكی چێشت +زەنجەفیل یەك كەوچك+ تۆزی نەبات یەك كەوچك+ گوێزی هاڕاو، (٣) كەوچك+گوڵاو یەك كەوچك+ ئارد+ ئاو بە بڕی پێویست،

لە گەڵ ڕۆنی ئاژەڵ دا حەلوای پێ دروست بكەن تا شل تر بێت باشترە.سێ ژەمە بخورێ،هەرجارەی كەوچكێكی چێشت لە ناشتا.

2- یەك كەوچكی چێشت هەنگوین بەیانیان بە سكی ناشتا+ خورمای ڕەش (٣- ٥) دانە دوای نان خواردن. شلیك (توت فەرنگی)، +كونجی پاك كراو (برژاو).

٣- دومبەڵان (گونی بەرخ) بۆ پیاو زۆر بە سوودە لە هەفتەیەكدا (٢-٣) شیش.

4- عەرەقی دارچینی+حرمل+ عەرەقی زبان گنجشك+ عەرەقی ئەفسەنتین+ مێخەكباد + ڕازیانە.

5- ڕازیانە+ ئەنیسۆن+ گوڵباد+ستاخنیس+ گەزنە+ عەرەقی هێڵ+ نەعنا+ ئاوێشن+ مێخەك+ شویت.بەسەر یەكەوە بكوترێ.سێ ژەمە،پێش نانخواردن،هەرجارەی كەوچكێكی چێشت.

* * * * * * * * *

سیر Garli ناوی زانست Allium sativum :

سیر ڕووەکێکە لە هەموو شوێنێك بەرهەم دێت و تەمەنی دەمدرێژە و لە دوو بەش پێك دێت .بەشێکی لە دەرەوەیە و پێی دەوترێت قەد و بەرزی قەدی دەگاتە ٤٠ سانتیم، بەشی دووەمی ، لە بن ئەردە ،بەرهەمی ئەو ڕووەکەیە. لە نێوان ٥ هەتا ١٢ کلۆیە و لە ناو چەند پێستیکی زۆر ناسکی سپیدا شاراوەتەوە.

ناوی سیر لە زۆربەی کتێبە ئایینیەکاندا هاتووە و سەرچاوەکەی بۆ ڕۆژهەلاتی ناوین دەگەڕێتەوە و لە میسری کۆندا بۆ دروست کردنی مۆم بۆ پاراستنی لەشی پاشا مردوەکان بەکاریان دەهێنا و لە ولاتانی ئەوروپادا لە بەر لە زایین ئەو گیایەیان دەناسی و بەکاریان دەهێنا و زۆربەی زاناکان سیر وەکو دەرمانی ٧٢ نەخۆشی بە ناو دەکەن.

پێکهاتە کیمیاویەکانی سیر:

لە ناو سیر دا ماددەیەك هەیە بە ناوی گوگرد ، دژی سووتانەوە و میکرۆباتە و هەروەها لە ناو سیردا مادەیەکی تر هەیە بە ناوی ئالیستین ، دژە ڤایرۆسێکی بی هاوتایە.

لە ناو ١٠٠ گرام سیردا ئەم پێکهات و مەوادانە هەیە: ٦١ گرام ئاو- ٦ گرام نیشاستە- ٢ گرام چەوری- ٠/٢ پۆتاسیۆم- ٠/٤ کالسیۆم- ٠/٣ فۆسفۆڕ- ٥/١ ئاسن- ٢٠ میلی گرام سۆدیۆم، هەروەها ڤیتامینەکانی جۆری A- B1- B2- C لە ناو سیردا بە فراوانی هەیە.

* * * * * * * * *

تایبەتمەندیە دەرمانیەكانی سیر :

- سیر بۆ ئەو كەسانەی كە خوێنیان خەستە، پێویستە.

- سیر بۆ چارەسەری با كردنی ڕیخۆڵە و گەدە، دەرمانێكی تایبەتە.

- خواردنی سیر لەشی مرۆڤ بۆدژی چەندین نەخۆشی، بەكەڵكە.

-بۆ دەرمانی كرمی گەدەی منداڵان لە هەر جۆرە دەرمانێك كاریگەرترە.

-چارەسەری هەڵامەت دەكات.

- بۆ نەخۆشی سیل باشە.

- سیر خوێن خاوێن دەكاتەوە.

- بۆ تەنگە نەفەسی دەرمانێكی سروشتیە.

- بۆ كەم كردنی ئازاری ئێسقانی لەش ئاوی سیر لە ناو زۆربەی دەرمانەكاندا بەكار دێنن.

- بۆ چارەسەری نەخۆشیەكانی مێزڵدان باشە.

- بە هۆی گەرمیی ئەو ڕووەكە، ئازاری گەدە كەم دەكاتەوە.

-بۆ چارەسەری بەردی گورچیلە سیر پڕسوودە.

- ئەگەر ئازاری ددان هەبێ، سیری پاككراو و وردكراو بخرێتە سەر ددان.

- بۆ چارەسەری ڕەشی ژێر چاو سیر لە گەڵ هەنگوێندا بخورێت.

- بۆ نەرم كردنی پێستی لەشی مرۆڤ دەرمانێكی تایبەتە.

- بۆ چارەسەری ئازاری ڕۆماتیسم سیر بخورێ.

- بۆ خاوێن كردنی دەزگای هەناسەدان لە كاتی نەخۆشیدا شەربەتی سیر لە هەر جۆرە دەرمانێكی دیكە،باشترە.

- سیر دژی هەس بوونی خوێنە و ئەوەش بۆ دڵ باشە.

- بۆ ئەوەی كەسێ تووشی شێر پەنجە نەبێت ، خواردنی سیر بەكارە.

- خواردنی سیر چەوریە زیانبەخشەكانی ناو خوێن ((كۆلیسترۆل)) دەتوێنێتەوە كە زۆر بوونی ئەبێتە هۆی نەخۆشی دڵ.

- بۆ چارەسەری زەختی خوێن سیر دەرمانێكی مێژوویە.

- سیر دژی شێر پەنجەی گەدەیە.

- هێزی جنسی لە هەر دوو ڕەگەزدا زۆر دەكات.

- خواردنی سیر بۆ ئافرەتان لە بەر تایبەتمەندیە فیزیۆلۆژیكیان لە تووش بوون بە زەختی خوێن لە تەمەنی ژوردا دەیانپارێزێت.

- بۆ چارەسەری لاوازی ئەعساب دەرمانێكی سروشتیە.

- بە هۆی پێكهاتە كیمیاییەكانی سیر، دەركەوتووە كە لە هەر جۆرە دەرمانێك بۆ نەخۆشیە ڤایرۆسی و میكرۆبی و باكتریاییەكان هێز ترە.

تێبینی: سیر بۆ ئەو كەسانەی كە تووشی ئالرژین باش نییە و هەر وەها بۆ ئەو كەسانەی كە تووشی سك چوونن و زەختی خوێنیان كەمە باش نییە.

* * * * * * * * *

شویت Dill ناوی زانستیAniethum graveolens :

شویت گیایەکی یەك تا دوو ساڵەیە ، بەرزیەکەی تا یەك متر دەچێت و لە زۆربەی شوێنەکانی دونیا وەکوو ڕۆژهەڵاتی ناوین و هەروەها باشووری ئەورووپا بەرهەم دێت و ڕیشاڵی ئەو گیایە ڕاست و سپی یە و پەلەکانی بچووکە و وەکوو دەرزیە.

پێکهاتە کیمیایەکانی شویت:

لە ناو شویت دا ٤% چەوری هەیە و هەروەها ئاو و ماددەیەکی کیمیایی تێدایە کە بۆنی زۆر نەرم و خۆش دروست دەکات.

تایبەتمەندیە دەرمانییەکانی شویت:

تۆوی شویت بۆ چارەسەری فێ ، سوودبەخشە.

تۆوی شویت بۆ ئارام کردنی ئازار و هەروەها بای گەدە باشە و خواردنی تۆوی شویت مێزڵدان و گورچیلەکان خاوێن دەکاتەوە و میز کردن زۆر دەکات.

بۆ ئەو کەسانەی کە حەزیان لە خوادن کەمە شویت باشترین دەرمانە.

بۆ بە هێز کردنی گەدە خواردنی شویت پێویستە.

بۆ بێ خەوی و لاوازی ئەعساب دەرمانێکی سوودبەخشە.

بۆ ئەو ئافرەتانە کە کۆرپەی شیرە خۆرەیان هەیە ،خواردنی شویت و تۆوی دەمکراوی ئەو گیایە بۆ زۆر کردنی شیریان لە هەر دەرمانێکی دیکەباشترە.

بۆ چارەسەری وەرەمی گەدە شویت بخورێت.

بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی ڕشانەوە دەبن و ناتوانن هیچ خواردنێک لە گەدەیاندا بمێنێتەوە، پێویستە دەمکراوی شویت هێدی هێدی بخۆنەوە تاکوو کێشەکەیان چارەسەر بێت.

شویت هێزی بیر كردنەوە زۆر دەكات و ئەوەش بۆ ئەو كەسانە كە كاریان بە ژمێریاری و ئامێرە تەكنیكیەكان هەیە، سوودبەخشە.

لە وڵاتی سین، شویت بۆ چارەسەری ئازاری پشت بەكاردەهێنن.

* * * * * * * * *

كاهوو Lettuce :

(نـــاوی زانســـتی lactuca sativa) كـــاهوو یەكـــێكە لە كـــۆنترین سەوزەكانی دوونیـا ، سەرچاوەی ئەو ڕووەكە لە هینـد و ئاسیای نـاوینەوەیە، بە گـــوێرەی زانســـتیە دیرۆكیەكـــان لە ٦ ســـەدە بەر لە زایـــین لە هەمـــوو شوێنەكانی ڕۆژهەڵاتی ناوینیش وەكو خواردنێكی تایبەت بەكار هاتووە.

كریستۆف كۆلۆمب ،جیهانگەردی نـاودار ،كە ئەمریكای دۆزیەوە تـۆوی ئەو ڕووەكەی هێنایە دونیای ڕۆژئـاوا و ئێستا لە هەمـوو وڵاتـانی جیهـان بە دەیان شێواز خواردنی لێ درووست دەكرێ.

كـاهوو ڕووەكێكـی یەكساڵەیە و پەلێكـی پـان و سـەوزی كـاڵی هەیە و بە هۆی هەبوونی شەكر تامی ئەو گیایە شیرینە و تایبەتمەندی دەرمانی زۆری تێدایە و بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی خواردنێكی سوودبەخشە.

پێكهاتە كیمیایەكانی كاهوو:

لە نـــاو كـــاهوو دا مـــاددەیەكی كیمیـــایی بە نـــاوی لاكتۆكـــارۆم Lactucarum هەیە كە ماددەیەكی سڕكەرە و بۆ ئەوانەی تووشی بێخەوین خواردنی ئەو سەوزەیە باشە.

٩٤ گـرام ئـاو، ٢٨ گـرام هێـز، پرۆتـۆیین ٢\١١ گـرام، نیشاسـتە، ١\٢

گرام،کالسیۆم ٦٥ میلی گرام، فۆسفۆر ،٢٥ میلی گرام ، ئاسن ٥\١١ میلی گرام ، چەوری، ٢\١٠میلی گرام ،سۆدیۆم ١٠میلی گرام ، پۆتاسیۆم ٢٥٠ میلی گرام . هەروەها لە ناو کاهوو دا ڤیتامینەکانی جۆری A , B1,B2,B3, C, و ئارسۆنیك و ئەسیدی ئیگزالیك هەیە.

تایبەتمەندیە دەرمانیەکانی کاهو:

خوین خاوێن دەکاتەوە.

بە هۆی هەبوونی مادەی ئاسن خوین دروست دەکات و بۆ ئەو کەسانەی کە کەم خوێنن دەرمانێکی سروشتی و تایبەتە.

خواردنی کاهوو ئەبێتە هۆی ئارام بوونی مرۆڤ و خەوی مرۆڤ باش دەکات.

کاهوو بۆ لاوازیی دەمارەکانی سەرومێشک باشە .

خواردنی کاهوو بۆچارەسەری نەخۆشی (مالاخۆلیا)سوودبەخشە.

کاهوو ڕادەی مییز کردن ڕێک دەخات.

بۆ برینی مێزڵدان دەرمانێکی باشە .

ئەگەر لە گەڵ سرکەدا تێکەڵاو بکرێ، ئیشتیای مرۆڤ بۆ خوارن زۆر دەکات.

بۆ چارەسەری فێ (پەرکەم)، دەرمانێکی کاریگەرە.

ئازاری گەدە کەم دەکاتەوە .

خواردنی ئاوی کاهوو ،دوای کوڵاندن، بۆ ئازاری سینگ باشە.

بۆ ئەو دایکانەی کە منداڵی شیرەخۆرەیان هەیە ،بۆ ئەوی شیریان زۆر

بێ،ئاوی کاهوو، دوای کوڵاندنی بخۆنەوە.

تایبەتمەندیەکانی تۆوی ئەو ڕووەکە:

خواردنی تۆوی ئەو سەوزەیە، بۆ چارەسەری بێ خەوی سوودبەخشە.

بۆ چارەسەری هەڵامەت سوودبەخشە و ئازاری سینگ چارەسەر دەکات.

* * * * * * * * *

فستق Pistachio :

(ناوی زانستی Pistaca) بستە دارێکی دوو پایەییە کە بەرزیەکەی هەتاکوو پێنج متر دەگات و بە شێوەیەکی سروشتی لە وەڵاتانی ئێران و ئەفغانستان دەڕوێت و گەڵاکانی بچووك و سەر گەڵاکانی باریك و نووکێکی تێژیان هەیە.

پێکهاتە کیمیایەکانی بستە ئەمانەن:

بستە سەرچاوەی کۆمەڵێکی زۆر لە ڤیتامین و ماددە وزە بەخشەکانە و بۆ ئەو کەسانەی کە لەشێکی لاوازیان هەیە بێ هاوتایە.

لە سەد گرام بستەدا ئەم ماددانە هەیە:

ئاو ٢/٥ گرام- پرۆتین ٢٠ گرام-چەوری ٥٤ گرام-نیشاستە ١٥ گرام- کالسیۆم ١٣٠ میلی گرام- فۆسفۆر ٥٠٠ میلی گرام- ئاسن ٥/٧ میلی گرام-پۆتاسیۆم ٩٥٠ میلی گرام- ڤیتامینی جۆری A 230 و ڤیتامینی B1 0/7 میلی گرام و ڤیتامینی B3 1/5 میلی گرام.

تایبەتمەندیە دەرمانیەکانی بستە:

بستە بە هۆی ئەوەی كە سەرچاوەی زۆربەی ڤیتامین و ماددە كانزاییەكانە بۆ چارەسەر و پێشگرتن لە كۆمەڵێك نەخۆشی باشە . لە دێر زەمانەوە بەكار هێنراوە. كۆمەڵێك لەو تایبەتمەندیانە بریتین لە:

ناوكی بستە بە هۆیً هەبوونی مادەی ئاسن خوێنسازە . بۆ ئەو كەسانە كە دووچاری كەم خوێنین، پێویستە ڕۆژانە بستە بخۆن.

خواردنی بستە هێزی سێكس زیاد دەكات.

بۆ مێشك و بەشەكانی بە بیر هینانەوە باشە.

بۆ ئارامی دڵ و مێشك نموونەیە.

گەدە بە هێز دەكات.

بۆ چارەسەری كۆكە سوودبەخشە.

بۆ چارەسەری سكچوونی ئاسایی و ئەو سكچوونانە كە خوێنیان تێكەڵە ،كاریگەرە.

پێستی كوڵاوی ،بۆ ئالرژیەكانی كۆ ئەندامی زاوزی ژنان ڕووبەرووی دەبنەوە و پێستیان دەخۆریً، باشە.

تایبەتمەندیەكانی پێستی سەوزی بستەش ،كەم نیین، وەكوو:

بۆ دروستكردنی ڕەنگ بە شێوەیەكی سرووشتی بەكار دێت.

باشترین چارەسەرە بۆ نەهێشتنی بۆنی ناودەم و ددان.

جاوینی بۆ چارەسەری برینەكانی ناو دەم باشە.

بۆ بەهێزكردنی پێستی لچ دەتوانریً بمژێنرێت.

دەمكراوی پێستی سەوزی بستە بۆ دڵ تێكەڵ بوون و ڕەشانەوە باشە و چارەسەری باشێكە بۆ سكچوون.

بـۆ چارەســەری نـزگەرە كـردن خـواردنەوەی پەرداخێـك لە دەم كـراوەی چارەسەرێكی باشە.

زەرەرەكانی بستە ئەمانەن:

بە هۆێ ئەوەی كە ناوكی بستە چەوریەكی زۆری هەیە بۆ ئەو كەسانەی كە گەدەیەكی لاوازیان هەیە بە تەنیا خواردنی باش نییە و پێویستە لە گەڵ هەنـار یـان سـركە بخورێت و هەروەهـا بە هـۆێ تایبەتمەنـدی گەرم و ووشـك بـوونی خـواردنی زۆری دەبێـتە هـۆی گەرم بـوونی لەش و سـوور بـوونەوەی پێست،هەر بۆیە ئەگەر لە گەڵ شتێكی ترشدا بخورێت باشە.

* * * * * * * * *

هێل Cardamom :

(ناوی زانستی Elettaria cardamomum) هێل ڕووەكێكە، لە شوێنی گەرم بەرهەم دێت و وڵاتی ئەو گیایە هێندستانە و ٨٠% هێل لە ئەو وڵاتە بۆ هەموو دونیا دەنێردرێت.

قەدی ئەم گیایە دەپێچرێتە یەك و زۆر جار بەرزیەكەی هەتا ٤ متر دەگات.یەك یان دوو قەدی سەر گیاكە، گوڵی لە سەر دەڕوێ، سپی یان سەوزی ڕۆشنە.

شكڵی هێل، هێلكەییە و وەكوو دڵ وایە و ڕەنگەكانی زەرد و سەوزی ڕۆشنە و گەورەیی ١ تا ٢ سانتی مەترە و دانەكانی سوور یان قاوەییە و بۆنی زۆر خۆشە، بۆ ناو خواردن و خواردنەوەكان بەكار دێت.

پێكهاتە كیمیایەكانی هێل:

لەناو هێلدا ٤% ماددەی بۆندار هەیە كە بە خێرایی بڵاو دەبێتەوە و هەروەها ڕۆنی گیایی تێدا هەیە.

تایبەتمەندیە دەرمانیەكانی هێل:

هێل بۆ دڵ باشە و كار و باری دل بە هێز دەكات.

بۆ بای گەدە ، چارەسەرییەكی باشە.

لەش بە هێز دەكات.

مێز كردن كارا دەكات، واتا بۆ خاوێن كردنەوەی گورچیلە ومێزڵدان باشە.

سووڕی مانگانەی ئافرەتان پێش دەخات.

بۆ كۆ ئەندامی هەرز خواردنێكی زۆر باشە.

بۆ چارەسەری برینەکانی ناو دەم بە هێلی دەمکراو دەم و ددان بشۆرێ.

بۆنی دەم خۆش دەکات . بۆ ئەو کەسانەی کە بۆنی دەمیان ،نائارامیان دەکات،خواردنی هێل چارەسەرییەکی باشە.

بۆ ئازاری گوێ ،(تۆزی هێل) دەکرێتە ناو گوێ.

بۆ چارەسەری تێکهەڵچوونی گەدە باشە.

دەرمانی هەلامەتە.

بۆ کەم کردنی ئازاری ئێسقان واتە ((رۆماتیزم)) خواردنی هێل سوودبەخشە. بۆ ترشەڵۆکی گەدە (دڵکزانەوە)چارەسەرییەکی باشە.

خواردنی هێل بۆ سۆمایی چاو پێویستە.

زیانەکانی هێل: خواردنی زۆری هێل بۆ ڕیخۆڵە باش نییە ،لە بەر ئەوە لە گەڵ خواردنی شتی دیکەدا بخورێ.

* * * * * * * * *

نەعنا Peppermint :

(ناوی زانستی Mentha Piperita) نەعنا گیایەکی تەمەن چەند ساڵەیە، واتە لە یەکجار دانانی تۆوی ئەو گیایە تا چەند ساڵێک شین دەبێتەوە . ئەو ڕووەکە، دوو قەدی هەیە ، ئەو بەشەی کە لە بن ئەرزە ئەرکی خۆگرتنی گیاکەی هەیە و بەشەکەی تریش پەلی ئەو ڕووەکەیە.

پەلی ئەو گیایە ، شکڵی هێلکەیی هەیە و گوڵەکانی گرێدراو بە جۆری نەعناکە: سپی یان سوور یان ئەرخەوانیە . ئەو گیایە لەو شوێنانە کە هەتاو و نمی هەبێت بە باشی دێتەبەرهەم.

نەعنــا بە ســەدان ســاڵە ، وەکـو گیـایەکی دەرمـانی بـۆ چارەسـەر کردنـی نەخۆشیەکانی دەزگای هەرس بەکار دیت . لە سەدەکانی ناوین دا لە نەعنا بۆ دەرمانی ئازاری گەستنی مێش هەنگوێن و هەروەها بۆ چارەسـەر کردنـی ئازاری گەزینی سەگی هار بەکار هێنراوە.

پێکهاتە کیمیاویەکانی نەعنا :

لە ناو نەعنا دا ماددەیەك بە ناوی ((منتـوڵ)) هەیە کە ئەبێتە هۆکـاری فێنـك بـوونی دەم لە کـاتی خـواردنی ئەو گیـایەدا و هەبـوونی ئەو مـاددەیە گرێدراو بە جۆری نەعناکە دەگۆڕدرێت و ئەگەر درەنگ ئەو گیایە بچێنرێ ، ئاستی (منتوڵ) لە ناویدا دادەبەزێت.

تایبەتمەندیە دەرمانیەکانی نەعنا:

- نەعنا باکردنی گەدە وباوبژی ناوسک و ڕیخۆڵەکان چارەسەر دەکات.
- هێزی گەدە و لەش زۆر دەکات.
- چارەســـەرییەکی کـــارایە بـــۆ (ســـەر ئێشـــەی میگرێنـــی) واتە ئەو سەرئێشەیەی کە لاجانگ دەگرێتەوەوماوەیەکی زۆر دەخایەنێت .
- دەرمانی ڕەق بوونی ماسوولکەکانە .چارەسەری کۆکینە.
- بۆن کردنی پەلی ئەو گیایە لوت دەکاتەوە و هەروەهـا بـۆ کـردنەوەی کـۆ ئەندامی هەناسەدان باشە.
- خواردنی دەمکراوی نەعنا سینە نەرم دەکات.
- ئازار کەم دەکات و ئەبێتە هۆکاری دروست بوونی سـوڕی مانگـانە لە ئافرەتاندا.
- خواردنی ئەو گیایە ئازاری سك چارەسەر دەکات.
- دەرمانی باش و کارایە بۆ هەڵامەت و ئەنفلۆنزا.

-دەرمانی نەخۆشیەکانی خەمۆکی ودەرونی وچارەسەرییەکە بۆ تورەیی

- بۆ ئازاری ددان نەعنا بجورێ، چارەسەرێکی باشە

- کوتراوی نەعنا ئازاری پشت و سینە کەم دەکات.

-نەعنا کرمی گەدە لە ناو دەبات.

- دەرمـانێکی باشـە بـۆ هێلـنج دان ،گەدە و نـزگەرە و ڕشـانەوە،ئەگەر لە گەڵ هەناردا بخۆرێت.

- نەعنا ڕادەی میز کردن زۆر دەکات و بۆ گـورچیلە وەکـو خاوێنکارێکی باش ڕۆڵ دەگێرێت.

- بۆ ئازاری قۆڕگ، نەعنا چارەسەریەکی باشە

- نەعنـا بە بـۆنەی ئەوە کە ئـارەق کـردن زۆر دەکـات بـۆ کەم کردنـی تـا ((گەرمیی لەش)) دەرمانێکی باشە.

- نەعنـا بـۆ چارەسـەری سـووربوونەوەوبرژانەوە، لە زۆربەی وڵاتـان بەکـار دێت.

- ئاوی نەعـنا دەرمانی ئازاری سك و سك چوونی منـداڵان لە هەر جۆرە دەرمانێکی دیکە،باشترە .

<u>تێبینـی:</u>خـواردنی زۆری نەعنـا پەسـتانی خـوێن بەرز دەکـاتەوە و ئەوەش کاریگەری خراپی هەیە لە سەر دڵ و دەمارەکان . هەروەها خواردنی زۆری ئەو ڕووەکە، بۆ کۆئەندامی هەناسەدان زەرەری هەیە.

* * * * * * * * *

نیسك Lentil :

(نـاوی زانسـتی: Lens culinaris medic) نیسـك تـاكێكه له بنەمـاڵەی حبوبـات و له زۆر كـۆنەوه له زۆربەی شـوێنەكانی دونیـا بەرهەم هێنـراوه و تەنـانەت گیـا ناسـانیش به لێكۆڵینەوه بۆیـان دەركەوتـوه كه نیسـك تەمەنـی بۆ بەر له مێژوو دەگەڕێتەوه و نیسـك سـەرچاوەیەكی بێ هاوتـای پرۆتۆیینه و له ناو گیاكاندا تەنیا سۆیا به هاوپای نیسك دادەنرێت.

نیسـك گیـایەكی یەك سـاڵەیه واته تەنیـا یەك سـاڵ بەرهەم دێت و بەرزی ئەو گیـایه له ٣٠ سـانتیم زیـادتر نابێت و له سـەر قەدەكەی ٦ تـا ١٤ پەلـی بچووك هەیه و بەرهەمی ئەو گیایه له ناو توێیەكدا دروست دەبێت و له نـاو هەر توێیەكدا ١ تا ٣ نیسك هەیه و گۆلی نیسكیش سپی یه.

دوو جـۆر نیسـك هەیه كه یەكێكیـان شـكڵی هێلكەیـی و ڕەنگـی سـەوزی نزیـك به زەردی هەیه و دانەكـانی گەورەیه و ئەوی دیكەیـان نیسـكی بچـووك یان نیسكی سووری پێدەگوترێت كه ڕەنگەكەی سووره و دانەكانی زۆر وردن.

پێكهاته كیمیایەكانی نیسك:

نیسك سەرچاوەیەكی بێ هاوتای پرۆتۆیین و ڤیتامینەكانی بنەمـاڵەی B یه وەكـوو B12 , B6, B3 , , B2, B1 یه و هەروەهـا له نـاو ١٠٠ گـرام نیسـكدا ٣٢٠ كیلـۆ كـالۆری و ٢٥ گـرام ڤیتـامین و ١ گـرام چەوری و ٦٠ گـرام مـاددەی نیشاسـتەیی و ٦٠ میلی گـرام كالیسیۆم و ٣٦٠ میلی گـرام فۆسـفۆڕ و ٧ میلی گـرام ئاسـن و ٨ میلـی گـرام پۆتاسـیۆم و ٦٠٠ میلـی گرام ڤیتامینی جۆری A و ١ میلی گرام ئارسنیك هەیه.

* * * * * * * * *

تایبەتمەندیە دەرمانیەكانی نیسك :

نیسك وەكوو زۆربەی حبوبات پێست و دانەكەی كاریگەری جیاوازیان لە یەكتر هەیە بۆ نموونە پێستی نیسك هەرس ئاساتر دەكا. دانەكەی بە پێچەوانەوە دژی سك چوونە. نیسك خواردنێكی تەواوە و دەتوانێت هێزی مرۆڤ بۆ كاری رۆژانە دروست بكات.نیسك تایبەتمەندی دەرمانی زۆری هەیە لەوانەش:

خواردنی نیسك بۆ ئەو دایكانە كە كۆرپەی شیرەخۆرەیان هەیە زۆر باشە چونكە خواردنی نیسك شیری دایكان زۆر دەكات.

بۆ دەرمانی برینەكانی ناو دەم و قورگ ، هەروەها بۆ چارەسەری نەخۆشی دەفتریا نیسك بخورێت.

خواردنی نیسك گەدە بە هێز دەكات و چارەسەری هەڵاوسانی گەدەیە.

خواردنی نیسك لە گەڵ رۆنی گیایی واتا ئەو گیایانەی كە رۆنەكەیان بۆ خواردن بەكار دیت بۆ كاتی سوورِی مانگانەی ئافرەتان پێویستە.

نیسك بۆ چارەسەری نەخۆشیەكانی رێخۆڵە، خواردنێكی تایبەتە.

بۆ ئەو كەسانە كە دووچاری كەم خوێنن، خواردنی نیسك بە هۆی هەبوونی ماددەی ئاسن خواردنێكی باشە.

تێبینیەكان:

نیسك سەرەڕای هەموو باشیەكانی نابێ زۆر بخۆرێت لە بەر ئەوەی خوێن لە ناو دەمارەكاندا خەست دەكاتەوە و هەروەها بۆ ئەو كەسانەی كە نەخۆشی گورچیلەیان هەیە زۆر خواردنی نیسك باش نییە لە بەر ئەوەی لە ناو نیسكدا میكرۆپرۆتۆیین هەیە.

* * * * * * * * *

قۆخ: Peach :

(ناوی زانستی: Amygdalus persica) قۆخ میوەیەکی وڵاتی سینە و لە ڕێگای بازرکانەکانی ئەو وڵاتەوە لە هەموو دونیا بڵاو بووتەوە و لە سەدەکانی ناویندا وەکوو میوەیەکی دەرمانی ناسراوە و بەکار هێنراوە.گەڵاکەی بۆ چارەسەری فێ و هەروەها کێشەکانی بیستنی گوێ باشە و ناوکەکەی بۆ دەرمانی ئازاری سەر و هەروەها نەخۆشیەکانی مێزڵدان باشە.

بەرزی داری قۆخ هەتا ٥ متر دەڕوات و گەڵاکانی هێلکەییە و گوڵەکانی لە کاتی کرانەوەیاندا دیمەنێکی جوان دەخوڵقێنێت.

پێکهاتە کیمیایەکانی قۆخ:

لە ناو گوڵ و ناوکی قۆخدا ((ئامیگدالین)) و لە ناو گەڵای دارەکەیدا ((ئامیگدو نیتریل و فلاونوڵ گلیکۆ ئەسید)) هەیە. ناوکی ئەو میوەیە، تاڵە و ژەهراویە و بەکار هێنانی بەردەوامی باش نییە.

لە ناو ١٠٠ گرام قۆخدا ئەم مادانە هەیە:

ئاو: ٨٠ گرام- وزە ٣٥ کالۆری- نیشاستە ٩ گرام- کالسیۆم ٨ میلی گرام- پۆتاسیۆم ٢٠٠ میلی گرام- فۆسفۆڕ ١٧ میلی گرام- ئاسن ٠/٥ میلی گرام و هەروەها ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامینەکانی جۆری A و ڤیتامینەکانی جۆری B1,B2,B3 و ڤیتامینی C و برۆم و مەگنیزیۆم هەیە.

تایبەتمەندیە دەرمانیەکانی قۆخ:

قۆخ هەرس ئاسان دەکات و تینوێتی دەشکێنێ

بۆ چارەسەری بۆنی ناخوشی دەم و ددان قۆخ بخورێت.

بۆ بە هێز کردنی هێزی جنسی هەر دوو ڕەگەز ،سوودبەخشە.

ڕۆنی ناوکی قۆخ بۆ ئازاری گوێ و شۆردنی ناو گوێ باشە .

بۆ دەرمانی مایەسیری، پڕسوودە.

بۆ چارەسەری برینی لەش و پشتی گوێی منداڵان ناوکی قۆخ لە ناو ئاگردا بسوتێنرێ و دوایی ورد بکرێ و لە شوێنی برینەکان بدرێ.

ئەو ژنانەی کە دوو گیانن، ئەگەر دەیانەوێت کۆرپەپەکی پڕتەندروستیان ببێ، قۆخ بخۆن.

بۆ خاوێن کردنەوەی خوێن، خواردنی قۆخ باشە.

ناوکی قۆخ بۆ چارەسەری ڕۆماتیزم بەکارە.

خواردنی دەمکراوی گەڵای قۆخ بۆ پێستی لەش، سوودبەخشە.

بۆ چارەسەری نەخوشیەکانی میزڵدان و بەردی گورچیلە، دەمکراوی گەڵای ئەو دارە لە هەر جۆرە دەرمانێکی دیکە، باشترە .

بۆ چارەسەری کرمی گەدەی منداڵان و ئازاری سکیان، قۆخ بە بێ پێست، چارەسەریەکی باشە.

خواردنی قۆخ ،ژەهرەکانی لەش دەردەکات .

بۆ چارەسەری قەڵەوی قۆخ بخورێ.

بۆ ئەو کەسانەی تووشی برینی گەدە و نەخۆشیەکانی ڕێخۆڵەن پێش نانخواردنی بەیانیان قۆخ بخۆن.

بۆ دابەزینی گەرمای لەش قۆخ کاریگەرە.

زەرەرەکانی قۆخ:

خـواردنی قـۆخ لە دوای نـانخواردن بـاش نیـیە و بـاویژ دروسـت دەکـات، باشتروایە نیو کاتژمێر پێش نانخواردن بخۆرێت.

* * * * * * * * *

پەتاتە POTATO :

(نـاوی زانسـتی Solanum tuberosum) پەتـاتە ڕووەکێکـی باشووری ئەمریکایە ، لە سەدەکانی ١٦ زایینی لە ڕێگای ئێسپانیاتیەکانەوە هێنرایە ئۆروپا

بەڵام لە ئاسیا و ڕۆژهەڵاتی ناوین یەکێکە لە کۆنترین ڕووەکەکـان کە لە زۆربەی وڵاتانی ئاسیا بەرهەم دێت. ئەو ڕووەکە لە هەمـوو وەرزەکـانی ساڵدا هەیە .

بە هۆی هەبوونی ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتـامینی جۆری C دژی نەخۆشی ئێسکۆربیتە و ئەو وڵاتـانەی کە پەتـاتە زۆر بەکـار دێنن خەڵکـان توشـی ئەو ناخۆشیە نابن.

پەتـاتە لە دوو بەش پیکهـاتووە : بەشـێکی کە لە دەرەوەی ئەردە، ٧ تـا ١٢ گەڵای بچـووکی پێـوەیە و بەشـی ئەساسیشـی لە بنـی ئەردە کە خـواردن بەکاردهێنریێ.

پێکهاتە کیمیایەکانی پەتاتە:

لە ناو پەتاتەدا چەند جۆری ئەسید هەیە لەوانەش: ئەسیدی سۆلانیك- ئەسیدی نپتۆتانیك و ئەسیدی جۆری فلۆلانیك . لە ١٠٠ گرام پەتاتەدا:

ئاو ٧٥ گرام- پرۆتین ١/٨ گرام - هێز ٦٠ کـالۆری- چەوری ١ گرام- مادەی نیشاستە ١٨ گرام- سیلۆلۆز ١/٥ میلی گرام- کالسیۆم ٦٠ میلی

گرام- فۆسفۆر ٥٠ میلی گرام- پۆتاسیۆم ٥٠٠ میلی گرام- ئاسن ٦ میلی گرام- سۆدیۆم ٤ میلی گرام و هەروەها ١٠ میلی گرام ڤیتامینی جۆری A و ٣٨ میلی گرام، ڤیتامینەکانی جۆری B1,B2,B3 و ١٥ میلی گرام ڤیتامینی C هەیە.

تایبەتمەندیە دەرمانیەکانی پەتاتە:

هەبوونی مادەیەکی هۆشبەر بە ناوی سۆلانین لە پەتاتە دا،هەیە ،دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو مادەیە وەکو مەرهەم ((پۆماد))بەکاربهێنرێ بۆ کەم کردنەوەی ئازاری لەش.

بە هۆی هەبوونی ڕێژەی زۆر لە ڤیتامینی جۆری C دژی نەخۆشی ئێسکۆربیتە.

بۆ کەم کردنەوەی ئازار و زەرەرکانی سوتانی پیستی لەش، پەتاتەی خاو باش ورد بکرێ، واتا ڕندە بکرێ و لە سەر شوێنی سوتاوەکە دا بنرێ، و ٥ خۆلەك جارێك بگۆڕدرێ.

پەتاتە بە هۆی هەبوونی جۆرێکی تایبەت لە پێکهاتە کیمیایەکان دژی شێر پەنجە و ڤایروسە .

لە کاڵکی پەتاتەدا ئەنتی ئۆکسیدان هەیە و ئەوەش خۆی لە خۆێدا ڕێ لە پیر بوونی خانەکانی پیست دەگرێت و ڕی لە بەردەم دروست بوونی شێرپەنجە دەگرێ.

پەتاتەی کوڵاو بۆ ئەو کەسانەی لەشیان ئەسیدیە لە هەر جۆرە دەرمانێکی دیکە باشترە.

بە هۆی هەبوونی پۆتاسیۆم، باشترین شتە بۆ خاوینکردنی کجگەری مرۆڤ.

پەتاتە بۆ دڵ باشە. خواردنی پەتاتە پێستی لەش بریقەدار دەکات.

بۆ چارەسەری سکچوون دەتوانرێ، پەتاتە لە گەڵ شیر تێکلاو بکرێ، زووبەزوو، سکچوون چارەسەر دەکات.

چەند تێبینیەك سەبارەت بە پەتاتە:

پەتاتە دوای سپی کردنی زوو بەکاربهێنرێ، لە بەر ئەوەی زۆر زوو خراپ دەبێت و ڕەش دەبێتەوە ، ئەوەش سوودەکانی لە ناو دەبات.

سوور کردنەوەی پەتاتە ،سەرەرای ئەوەی کە هیچ سوودێکی نییە ،بەڵکوو بۆ مرۆڤ زەرەر بەخشە، دەیان کیشە و نەخۆشیی لێ دەکەوێتەوە ، گرنگترینیان نەخۆشیەکانی گەدە و دڵە و هەروەها بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆلی خوێنە، بەو هۆیەوە هەمیشە پەتاتە بکوڵێنرێ و بخورێ.

زەرەرەکانی پەتاتە: بە هۆی هەبوونی نیشاستەیەکی زۆر بۆ ئەو کەسانەی دووچاری نەخۆشیی شەکرەن باش نییە ، چونکە ڕێژەی شەکر لەناوخوێندا بەرز دەکاتەوە.

خەیار Cucumber :

(ناوی زانستی: Cucumis sativus) خەیار ڕووەکێکی بوومی هێندستانە و لە ئەو وڵاتەوە لە هەموو دنیا بڵاو بووتەوە و لە ٢٠ سەدە پێش زایینەوە لە وڵاتی میسر بەکار هاتووە.

تەمەنی خەیار یکساڵە و قەدی ئەو سەوزەیە بە سەر ئەرزدا بڵاو دەبێتەوە و گەڵاکانی گەورەیە و گوڵی ئەو ڕووەکە زەرد و دووانەیە کی نێرینە و مێینەیە، خەیار گرێدراوە

بە جۆرەکانی گەورە یان بچووکەوە.

پێکهاتە کیمیایەکانی خەیار:

لە ناو خەیار دا مادەیەکی کیمیایی بە ناوی ساپۆنین و هەروەها چەند جۆرێکی ئەنزیم وەکوو پرۆتیۆلۆتیك و پرۆتۆیین و مەواد مەعدەنی هەیە .

لە سەد غرام خەیاردا ئەم مەوادانە هەیە:

وزە ٨ کالۆری- ئاو ٩٥ غرام - پرۆتین ٠/٦ غرام- چەوری ١/٠ غرام- نیشاستە٥/٢ غرام- فۆسفۆڕ ٣٠ میلی غرام- ئاسن ٢/٠ میلی غرام- کالسیۆم ٢٥ میلی غرام- پۆتاسیۆم ١٦٠ میلی غرام- سۆدیۆم ٦ میلی غرام و هەروەها ڤیتامینەکانی جۆری A و B1,B2.B3 و ڤیتامینی جۆری C بە فراوانی تێدایە.

تایبەتمەندیە دەرمانییەکانی خەیار:

خەیار لە کتێب و نووسراوە کۆنەکاندا وەکوو میوەیەکی تەر و سارد ناسراوە و بۆ دابەزاندنی گەرمای لەش و بۆ ئاسانکردنی هەرز خواردنی باشە .

خەیار ئەم تایبەتمەندیە دەرمانیانەی هەیە:

بۆ تواندنەوەی ئەسیدی بۆریك باشە و چارەسەری نەخۆشی نەقرس دەکات.

بۆ زیاد کردنی میز سوودبەخشە.

بۆ خاوینکردنەوەی خوین خەیار پڕسوودە.

بۆ ئەو کەسانەی زۆر تینو دەبن ،خەیار، خواردنێکی تایبەتە.

خەیار مولەیینە، واتا هەرز کاراتر دەکات.

بۆ چارەسەری سك ئێشە دەتوانرێ گەڵای ئەو ڕووەکە، بکوڵێنرێ و بخورێ.

ئەمەش کاتێ ئەو سك ئێشەیە ، بە هۆی خواردنی خراپەوە کەسەکە تووشی بووە .

لە وانەیە، ئەو خواردنەی لە گەدە داماوەتەوە ،لە ڕێگەی ڕشانەوە بێتە دەرەوە.

خواردنی خەیار پێستی مرۆڤ بریقەدار دەکات . ئەگەر خەیار لە سەر پێست دابنرێ ئەو شوێنە،نەرم دەکات.

زەرەرەکانی خەیار:

ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی گەدە دەبن، نابێ زۆر خەیار بخۆن لە بەر ئەوەی خەیار لە ناوگەدەدا زوو ئێکسپایر دەبێت ،باشتر وایە،هەمیشە پێش نانخواردن بخرێ.

* * * * * * * * *

سێو Apple :

(ناوە زانستیەکەی Malus domestica) سێو یەکێکە لەو میوانە کە سەرچاوەی زۆربەی ڤیتامینەکانە و ڕێگرە لە تووش بوون بە چەندین ناخۆشی جۆراو جۆر. سێو بە وتەی ئاینمەندان یەکێکە لە میوە بەهەشتیەکان و بە وتەی پزیشکان و پسپۆرانی بواری خواردن میوەیەکە کە خۆی بۆ خۆی ئانتی بیوتیکێکی سروشتیە و سەرچاوەی چەندین ڤیتامین و ماددەی کانزاکانە،لەوانەش ڤیتامینەکانی جۆری A.B.C و پۆتاسیۆم . هەریەك لەم ڤیتامینانە بۆ ڕێگرتن و چارەسەری زۆربەی نەخۆشیەکان پێویستن. سێو بۆ چارەسەری قەبز بوون و سکچوون باشە . بە هۆی هەبوونی ڤیتامینی جۆری C بۆ پێشگرتن و چارەسەری سووتانەوە، لە هەر جۆرە دەرمانێکی کیمیاوی باشترە .

وتنێکی بە ناو بانگی ڕۆژئاواییەکان هەیە: هەر ڕۆژ سێوێك بخۆ و خۆت لە دۆکتور بە دوور بگرە.

سێو ئەگەر بۆ دەرمانی قەبز بوون بەکار بێت پێویستە لە شوێنێکی گەرم وەکوو فرن یان تەنوور بۆ ماوەیەك کەم دانرێت . پاش گۆڕانی ڕەنگی بخۆرێت . ئەگەر بۆ دەرمانی سکچوون بەکار بهێنرێ، پێویستە بە ڕەندە باش ورد بکرێت و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک، دابنرێ تاکوو ڕەنگی بگۆڕدرێتە سەر مەلەوقاوەیی و پاشان بەیانیان پێش نانخواردن بخورێت. سێو بۆ کەم کردنەوەی گەرمای لەش((تا)) و دەرمانی برینی گەدە و ئازاری سینگ و قۆڕگ بێ هاوتایە.

بۆ چارەسەری نەخۆشیی نقرس و ڕۆماتیزم کاریگەرە. بە هۆی هەبوونی ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامینی جۆری B بۆ چارەسەری لاوازیی دەمارەکانی

سەرومێشک باشە . خواردنی ئەم میوەیە بۆ ئەو دایکانەی کە دوو گیانن، پێویستە. دەتوانرێت بۆ منداڵان لە کاتی چوونە قوتابخانە، هەر ڕۆژە سێونکیان بدرێتێ. ڕۆڵەکان پرتەندروست دەبن.

* * * * * * * * *

خۆرما Date :

(ناوی زانستی Phoenix dactylitera) خۆرما یەکێکە لە هەرە گرنگترین و دەوڵەمەندترین جۆری میوەکان و سەرچاوەیەکی گرنگی چەندین ڤیتامین و ماددەی کانزایی جۆراوجۆرە بۆیە بەسەرەکیترین خواردن دادەنرێت لە زۆربەی شوێنەکانی جیهان و خواردنێکی ڕۆژانەی دانیشتوانی ناوچە گەرمسێرەکانە و بە شێوەیەکی سەرەکی ئەم پێکهاتانە لە خۆ دەگرێت:

١-خورما بە شێوەیەکی سەرەکی ڤیتامین (ئەی) و ڤیتامین (B 1 , B 2) شەکری میوە لە خۆ دەگرێت. وە ڕێژەی شەکرەکەی نزیکەی (٧٠%)ی پێکهاتەکەیەتی.

٢- هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی ئەم پێکهاتە کانزاییانەیە وەك (ئاسن، کالیسیۆم، مەگنیسیۆم، فۆسفۆر، ڕۆنی زەیتی، ماددەی خۆڵی، ڕیشاڵی خۆراکی (سیلیلۆز).

سوودە پزیشکییەکانی

١- بەهۆی زۆری ڤیتامین (ئەی) تێیدا، چاو بەهێز دەکات و بەسوودیشە بۆ نەخۆشی شەوکوێری.

٢-دەرمانێکی باشی قورقوڕاگەو سنگە ، بەڵغەم و هەوکردن هەڵئەکەنێت.

٣-ماددەیەکی بەهێزکەری هەستیارەکانی مرۆڤە و هەموویان ئەپارێزێت،

وەك (بینین، بیستن، تامکردن) وە یارمەتی مێشك ئەدات کە کارەکانی بە باشی بەڕێوە ببات.

٤-بەهۆی بوونی ماددەی مەگنیسیۆم تیایدا دەروون ئارام دەکاتەوە و دڵەڕاوکێ ونائارامی ناهێڵێت.

٥-چالاکی دەمارەخانەکانی مێشك زۆر ئەکات و ناهێڵێت تووشی ئیفلیجی بێت، بەهۆی بوونی ڤیتامین (ب١، ب٢) تیایدا.

٦- وزەیەکی چاك ئەدات بە وەرزشوانان و ئەو کەسانەی کە یارییە قورسە ماسولکەییەکان ئەکەن و ئەو کەسانەش کە بیر و هۆشیان ماندوو ئەکەن (بیرمەندەکان).

٧-کۆئەندامی جگەر چالاك ئەکات و ناهێڵێت جگەر دابخورێت.

٨-خانەکانی پێست پتەو دەکات و جوانی دەکات، و ناهێڵێت پێست هەڵفشێت و قژ و نینۆکیش هەڵوەرێت.

٩-بە هۆی بوونی فۆسفۆر تیایدا ،ددانەکان پتەو دەکات.

١٠-کۆئەندامی زاوزێ بەهێز دەکات و توانای زایەندی گەشە پێ دەدات.

١١-خورما بەهۆی ماددەی مەگنسیۆمەوە ئەبێتە هۆی ڕێگری کردن لە شێرپەنجە، لەبەر ئەوەیە کە دانیشتوانی بیابانەکان کەمتر تووشی شێر پەنجە ئەبن.

١٢-شەکری ناو خورما زیاتر ڕەمڵ و بەردی گورچیلە لەناو دەبات وەك لە شەکری میوە.

١٣-سروشت (تەبیعەت) ی مرۆڤ خۆش دەکات.

١٤-بۆنێکی خۆش ئەدات بە لاشە و بۆنی دەم و بۆنی ئارەقیش خۆش دەکات.

١٥-دەرمانێکی باشە بۆ بیر و هۆشی پیر و بەساڵاچووان.

دەبێتە هۆی دابەزاندنی ڕێژەی کۆلسترۆل لە خوێندا.

ڕێگـرە لە تووشـبوون بە شـێرپەنجەی ڕیخـۆلە و پارێزگـاری کـردن لە تووشنەبوونی کەسێ بە نەخۆشی مایەسیری.

پارێزگـاری کردنـی ددان و نەهێشـتنی تێکچـوونی بەهـۆی بـوونی مـادەی فلۆر تیایدا.

پاراستنی مرۆڤ لە ژەهر ،بەهۆی بوونی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ڤیتـامین ج تیایدا.

چارەسـەرییەکی بەکـارە بـۆ کەم خوێنی(ئەنیمیـا) بەهـۆی بـوونی ئاسـن و مس و ڤیتامین ب٢.

چارەسـەرییە بـۆ ئێسـکە نەرمە بەهـۆی بـوونی کالسـیۆم و فۆسـفۆر و ڤیتامین (ئەی).

چارەسـەریە بـۆ ئەوکەسـانەی ئـارەزووی خواردنیـان کەمە و بیرکردنەوەشـیان لاوازە بەهۆی بوونی پۆتاسیۆم تیایدا

چارەسـەریە بـۆ لاوازی گشـتی و لێـدانی دڵ بەشـێوەیێکی نارێـك ئەمەش بەهۆی بوونی مەگنسیۆم و مس تیایدا

چارەسـەرییە بۆ ڕۆمـاتیزم و شێرپەنجەی مێشـك بەهـۆی بوونی (بـۆرۆن) تێیدا.

دژی شـێرپەنجەیە بەهـۆی بـوونی سـلینیۆم تێیـدا ، شـایەنی باسـە دانیشتوانی مێرگەکان نازانن نەخۆشی شێرپەنجە چیە بەهـۆی بوونی خورمـا وەك خۆراکێکی سەرەکی

چارەسـەرێکە بـۆ لاوازی جنسـی (سکسـی) بەهـۆی بـوونی بـۆرۆن و ڤیتامین (ب ١) تیایدا.

چارەسەریە بۆ وەرینی قژ و تیژیی بینایی چاو و سووربوونەوەی بۆشایی دەم و لێوەکان ،بەهۆی بوونی ڤیتامین ب٢ تیایدا.

چارەسەرییە بۆ سووتانەوەونەخۆشیەکانی پێست بەهۆی بوونی ڤیتامین نیاسین تێیدا.

چارەسەرییە بۆ نەخۆشی ئەسکەرپووت کە دەکاتە لاوازی گشتی و لێدانی دڵ بە نارێکی و هەناسەدان بەشێوەیەی گران و بچووککردنەوەی دەمارەکانی خوێن و بەدەرکەوتنی خالی سوور لە سەر پێست و لاوازی ئێسك و ددان، ئەمەش بەهۆی بوونی ڤیتامین ج٢ و مزرەمەنی ئەسکۆربیك تیایدا.

دەکرێت لە خورما چەندین دەرمان و چارەسەری نەخۆشی بەدەس بهێنرێت بۆ نەخۆشیەکان.

چارەسەرییە بۆ ترشەڵۆکی گەدە بەهۆی بوونی کلۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم.

چارەسەرییە بۆ مادە پیسەکانی سەر زمان و دەمارەکانی خوێن و لاوازبوونی دەمار بەهۆی بوونی ڤیتامین ج تیایدا.

باشترین شت ئەوەیە خورما بدرێت بە منداڵان بەهۆی بوونی چەندین سوود و چارەسەری چەندین نەخۆشی.

* * * * * * * * *

نـاوی هەنـدێ لە (ڕووەك ،میـوە)ی پەیوەندیـدار بە حەكیمـی كوردەوارییەوە

كوردی	ئینگلیزی
ئەکاشیا	Acacia
گوڵەزەرد	African – Marigold
سێپەڕە	Alfalfa
قەوزە	Algae
بادەم،بادام،باوی،باهیڤ	Almond
هێرۆ	Althaea,Alcea
نۆشادر،ئەمۆنیا	Ammonia
رازیانە،ئەنیسۆن	Anise,Aniseed
سێو،سێڤ	Apple
قەیسی	Apricot
شەکرۆکە	Artichoke
کەتیرە = گەون	Astraglus
دار تەزبیح = ژەهرە ماسی	Bead tree
توترك	Black berry
ڕەشکە	Black-cumin

Blossoms	گۆڵنار
Borage	گۆزروان
Cabbage	کەلەرم
Chamomile	بەیبوون
Carrot	گێزەر
Castor beans	گەرچەك
Celery	کەرەوز
Clove	مێخەك
Colchicum	سورنجان = زەعفەرانی مێرگ
Colocynth	گوژاڵك
Creeping rose	گوڵە باخی ئەسڵ
Cress	تەڕەتیزە
Dandelion	تاڵیشك
Datura	تاتورە
Dill	شویت یا شیوت
Dog rose	نەسرین
Edible thistle	کنگر
Euphorbia	شیرمار

Fennel	رازیانه
Fenugreek	شملّی
Fumitory	شاتەرە
Galls	مازوو
Garlic	سیر
Gilly flower	شەوبۆ
Jujube	عەنەب
Jujube	سێوی بن ئەرز = سیڤك
Juniper	هەڤریسك
Leek	كەوەر
Liquorice	بەلەك
Iris	سەوسەن
Ivy	لاولاو.كالّەكە مارانە
Madder	رۆنیاس
Malva	تۆلّەكە
Marjoram	بەردەقۆش
Melilots	كنێر
Mint	نەعنا

Mistletoe	دەموكانە
Moss	چووزەوارە = كەفز
Mustard	خەرتەڵە
Myrtle	مۆرد
Oak	بەڕوو
Oleander	ژاڵە
Onion	پیاز
Parsley	مەعدەنووس
Pepper	بیبەر
Pomegranate	هەنار
Poppy	گوڵاڵە سوورە
Prunus microcarpa	بەڵاڵوك
Purslane	پەلپینە
Rhubarb	ڕێواس
Rose	گوڵە باخ
Rue	پێچن
Rumex	ترشۆكە
Sahlab	سەعلەم
Salt word	ئەسپۆن

Scilla	جاترە كێویلەم = پیازە مشكانە
Sumac	سماق
Sunflower	گوڵە بەرۆژە
Sweet basil	رەیحانە
Sweet violet	وەنەوشەی بۆندار
Tarragon	تەرخوون
Terebinth	قەزوان
Thyme	جاترە
Tobacco	تووتن
Tuberose	زەمەق
Venus hair	قەیتەران
Vervain	مینا
Walnut	گوێز
Water mint	پونگە
Willow	بی

فەرهەنگی کوردی - ئینگلیزی کشتوکاڵی

ئینگلیزی	کوردی
Acacia	ئەکاشیا
African marigold	گوڵە زەرد
Alfalfa	سێپەڕە
Alfalfa	وێنجە
Algae	قەوزە
Almond	بادام ، باوی ، باهیڤ
Anise (aniseed)	رازیانە
Annual beard grass	کلکە پشیلە
Apple	سێو ، سێڤ
Apricot	ئەرچە ، زەردەڵوو ، قەیسی
Aquatic lentil	نیسکی ئاوی
Aquatic weeds	گژوگیای ئاوی
Artichoke	خەرچۆڤ
Ash	بناو ، بناڤ
Aster	گوڵە ئەستێرە
Balloon vine	گوڵە بالۆنە

Balsam or lady slipper	گوڵە خەنە
Banana	مۆز
Barley	جۆ ، جەه
Barley harvesting time	جۆ درەو
Barley spike	گوڵە جۆ
Barn yard grass	داڕووجان
Basil	ڕێحانە
Bean clover	قەرە قاچ
Beers breech	پێ ورچە
Bell flower	گوڵە زەنگوڵە
Bitter apple	تەحلە سێف
Black oak	بەڕووی ڕەش
Black raisin	مێوژی ڕەش
Black seed	ڕەشکە
Blessed thistle	دڕکە پیرۆزە
Blood flower	گوڵە خوێن
Blue leek vine leek, wild leek	پیازە دێوانە
Broad bean	پاقلە
Broom sorghum	گەنمە شامی گەسک

Cabbage	كەلەرم
Cactus	هەنجیـــری درِكـــاوی ، درِكە هەنجیر
Chammomile Wild chammomile Canary grass	بەیبوون بەیبوونە كێویلە دانە چۆلەكە ، دانۆكە
Candle flower	گوڵە مۆم
Canna	كەنا
Cardamom	هێل
Castro	گەرچەك
Cat claw	چنگە پشیلە
Celery	كەرەوز
Centaury	تاڵوو
Centaury	قەیتەران
Cherry	ئاڵوو باڵوو
Cherry	گێلاس
Chickpea plant	برِەنۆك
China aster	ئەستێرەی چین
China pink	مێخەكی چینی

Chrysanthemum	داودی
Citron	كەبات
Cluster	هێشوو ، بۆڵ
Coconut	گوێزی هیندی ، گوێزهند
Coffee	قاوە
Common bean	فاسۆلیا
Common lilacs pipe tree	لەیلاق
Common vetch	پاقلە خاتوونە
Corn	گەنمە شامی
Corn	گەنمە شامی
Corncob	هێشووە گەنمەشامی
Carrot	گێزەر ، یارکۆكی
Cotton	پەموو ، لۆكە
Cotton ball	قۆزاخەی پەمۆ
Cotton seed	دەنكە پەمۆ
Cotton seeds	دانۆكە ، تۆو پەموو
Cowpea	لۆبیا ، لۆقك
Coffee myrtle	گوڵە قاوە
Cress	تەرە توولە ، تەرەتیزە

Cucumber	ئاروو،خەیار
Curcuma	زەردەچوو ، زەردەچەوە
Cyclamen	چنگی مریم
Cypress	سەروو
Dahlia	دالیا
Date	خورما
Date bunch	هێشووە خورما
Date palm	دارخورما
Date palm stalks	لقی دار خورما
Dried fig	لەتكە هەنجیر ، وشكە هەنجیر
Dry forage	وێنجەی وشككراوە
Dry seeds	تۆوی وشك
Dry sour grape	هەرمووش ، وشكە بەرسیلە
Eggplant	باینجان ، باجان
Egyptian broom rape	گیا كەڵە
English daisy	گوڵە دوگمە
English ivy	لاولاوی ئینگلیزی (ئالینک،باداک،پیڵە)
Eucalyptus	كالیپتۆز

Evening flower	گوڵە ئێوارە
Fair haired hyacinth	پیازە گورگانە
Fenugreek	شمڵی
Fenugreek	کاخڵی
Fig	هەنجیر، هژیر
Flax	کەتان
Flower bud	خونچە ، شکۆفە ، چرۆ
Fox grape	ترێ رێوییانە ، توولە زەڕە
French marigold	شەستپەڕ
Fresh seed	تەڕە تۆو
Fresh seeds	تۆوی تەڕ
Fruit core (pith)	جنجك ، ناوك
Fruit juice	خۆشاوی میوە ، ئاوکی میوە
Fruit trees	داری میوە
Fruitful trees	داری بەردار
Fungus, fungoid	کەڕوو ، کەڕوویابەت
Gall	مازوو ، مازك
Garden	باخچە
Garden beet	سلّق

Garden Chrysanthemum	داودی تۆپدار
Garlic	سیر
Gillyflower or stock	شەوبۆ
Ginger	زەنجە فیل
Gluce , Galax	گیا شیر
Grape	ترێ
Grape bunch	هێشووە ترێ
Grape leaves	بەرمێو ، گەڵامێو
Grape nursling	شەقەمێو ، بنە مێو
Grape seeds	گلار ، ناوكە ترێ
Green common bean	فاسۆلیای سەوز
Green oak	بەڕووی سەوز
Green onion	تەڕەپیاز
Green plants	قەرسیل
Green walnut	فەریكە گوێز
Hairy onosme	گوێ كەر
Hawthorn	گۆێژ، گێوژ
Hedgehog plant	گیا ژیشكە
Henbane	بەنگ

Henna	خەنە
Herbs	گژوگیا
Holly hock	گوڵە هێرۆ
Honey	هەنگوین ، هەنگڤین ، هەنگون
Honey suckle	خانملی
Honey suckle	گوڵە هەنگوین
Honey wax	بەرەمێو ، مێو
Horizontal cypress	سـەرووی بـڵاو ، سـەرووی ئاسۆیی
Hot pepper	ئالەت ، بیبەر
Hot pepper	دەلووبیبەر ، بیبەری (تیژ،توون)
Iberian star thistle	درکی بنێشت
Immature melon	كاڵەكی (زرك ، خرچە)
Incense	بخورد
Indigo	چویت
Infertile trees	خرس ، زرِ
Italian thistle	زمانە سەگ
Ivy	لاو لاو ، لاف لاف

Judas tree	ئەرخەوان
Knotweed, knotwort crawl grass	دانە شوانە
Larva	کرمۆکە
Latana	مینا
Lavender	گوڵە خەزێم
Leave	پەلك ، گەڵا
Leek	سیرمۆکە ، کەوەر
Legumes	پاقلەمەنی
Lemon	لیمۆ
Lentil	نیسك ، مارجۆ
Lettuce	خاس ، کاهوو
Licorice	بەلەك ، مێکووك
Lime shell	توێکڵە گەچینە
Linden	زریشك
immature melon	زرك ، خرچە
Loquat	یەنگی دنیا
Mallow	تۆڵەکە
Mallow storks bill	دەرزیلە
Mandarina (tangerine)	لالەنگی

Mango	مانگۆ
Manzanita	تریێ ورچانه
Marsh oak	بەرووی زەلکاوەکان
Marvel of Peru	لالۆعەباسی
Melon	کاڵەك ، گندۆره
Milfoil, archils yarrow	دۆ بەسەره
Milk	شیر
Milk thistle	چاو بازه
Milk thistle	قەلۆغان
Millet	هەرزن
Mint	پونگ ، پونگه
Molasses	دۆشاو
Mold	کەڕوو
Mountain ebony	پێ وشتر
Mountain grape	تریێ کێویله
Mulberry	توو ، دارتوو
Mushroom	قارچك ،کوارگ
Myrtle	مۆرد ، مۆرتك
Narcissus	نەرگز ، نێرگز

Narcissus land	نێرگسجار
Hyacinth,jacinth	سمڵ ، سۆتكە
Oak Black oak Green oak Red oak Syrian oak	بەڕوو بەڕووی ڕەش بەڕووی سەوز بەڕووی سوور بەڕووی شام
Oat	جۆشامی، گیالەرزانە
Okra	بامیێ
Oleander	رووڵك ، ژاڵە
Olive	زەیتوون
Onion	پیاز ، پیڤاز
Onion sets	پیازۆكە ، فیسقە ، پیازیلكە
Opium	تریاك
Orange	پرتەقاڵ
Orange juice	خۆشاوی پرتەقاڵ ، ئاوكی
Ornamental bulbs	پیازی جوانی
Ornamental date palm	خورمای جوانی
Ornamental pepper	بیبەری جوانی

Ornamental poppy	خاشخاشی جوانی
Pansy	گوڵە وێنە
Papyrus	زەل
Parsley	مادەنووس
Passionflower	گوڵە سەعات
Pea	پۆلكە
Peach	قۆخ ، شەقاڵوو
Peanut	پاقلەی سۆدانی
Pear	هەرمێ
Peel	توێكڵ
Peeled rice	برنجی كرەكراو
Penny royal, pudding grass	گوڵە چاوئێشە
Persian lilac	دار تەزبێح
Pickle	ترشیات
Pine	سنەوبەر
Pink	مێخەك
Pistachio	پستە
Plantain	گوێ بەرخە
Plum	هەڵووژە، ئاڵووچە

Pomegranate	هەنار ، ئەنار
Pomegranate flower	گوڵهەنار
Pot marigold	هەمیشە بەهار
Potato	پەتاتە
Prickly algae	حوشترا لووك
Prosopis	خار ، دڕك
Carob tree	خرنووك ، خەڕووك
Prosopis	دڕكی شام
Pulp	كاكڵە ، ناوك
Pumpkin	كوولەكەی زەرد
Purslane	پارپار ، پەڵپینە
Purslane leaved anise	گوڵە كلچووك
Quince	بەهێ ، بەی ، بەهیف
Radish	توور ، ترپ
Raisin	مێوژ ، مەهوژ
Red clover	گوڤگە سوور
Red oak	بەڕووی سوور
Red raisin	مێوژی سوور
Red raspberry	تووترك

Reed	قامیش ، نەی
Rice	چەڵتووك
Rice fiber	بەڵمە برنج
Rice husk	توێکڵە چەڵتووك
Ripe fruits	میوەی گەییو
Rose	گوڵە باخ
Rotten fruits	میوەی گەنیو
Rhubarb	ریٚواس ، ریڤان
Saffron or crocus	زەرتك ، زافەرانی زەرد
Sand spurrey	گیا سوورە
Scarlet sage	مەرجان ، شیلان
Sea lilac	شلێری دەریا
Seed	تۆو
Seed, grain	دەنك ، تۆو
Semi ripe fruit	نزاو ، میوەی نیمچە گەییو
Sesame	کونجی ، کونجە
Sesame bran	کەپەکە کونجی ، کاکونجی
Shrub	دەوەن
Silk	ئارمووش ، ئاوریشم

Sumac,sumach	سماق ، ترش
Snake cucumber	چەمـاو ، چەمـیله ، شـارۆخ ، کالیار
Snake cucumber	تەرۆزی ، ترۆزی
Snake flower	چاوه پشیله
Snapdragon	دەمەشێر
Snow drop tree	گوڵە بەفر
Sorghum	گەنمە شامیی سپی
Sorrel, bladder – dock bloodwort	ترشۆکە
Sour cherry	گێلاسی ترش
Sour grapes	بەرسیله ، پەسیره
Sour lemon	لیمۆی ترش
Soybean	پاقلەی سۆیا
Spanish broom	بووەخۆشە ، بۆنخۆشکە
Spanish broom	هەوشان
Sperm	تۆم ، تۆماو
Spider wort	گوڵە جاڵجاڵۆکە
Spike awn	قەڵتاس ، قلّچخ ، داسوو
Spinach	ئەسپەناغ ، سپێناخ

Spring flower	گوڵبە هار
Squash	کودو ، کودی ، کوولەکە
Stalk	سرووت ، لاسك
Stink grass	هەرزنۆکە
Straw	کا
Straw berry	تووە زەمینە
Straw flower	گوڵە قاقەز ، گوڵە پەڕە
Stubble	پەریز
Sugar beet	چەوەندەر
Sugar cane	قامیشی شەکر
Sugar syrup	شیلەی شەکر
Summer cypress	گوڵە گەسك
Sunflower	گوڵە بەڕۆژە
Sun plant	نازناز
Sweet alyssum or madwort	گوڵە زیو
Sweet apple	شەکرە سێو
Sweet cherry	گێلاسی شیرین
Sweet lemon	لیمۆی شیرین
Sweet melon,shemma	دەستبۆ ، شەمامە

Sweet pea	پۆلكەی بۆندار
Sweet potato	پەتاتەی شیرین
Syrian oak	بەڕووی شام
Syrian seabious	زیزان ، زیوان
Tamarind	خورمای هندی
Tamarisk	دارگەز
Tansy rag wart	چنگە مریشك
Tarragon	تەرخوون
Teak	داری ساج
Thistle seed	دانۆك ، دەندەرۆشك ، سیسی
Marjoram,thyme	جاترە
Tinbak	تووتنی نێرگەلە
Tobacco	تووتن
Tobacco stalks	داركی تووتن
Tomato	تەماتە ، باینجانی سوور
Tomato mosaic	موزاییكی تەماتە
Tomato paste	دۆشاوی تەماتە
Towel gourd,loofa plant	لفكەشامی
Treacle mustard	گیا شووشە

Tree	دار ،درەخت
Truffle	دومەڵان ، دۆمبەڵان
Tulip	شلێر
Turnip	شێلم
Twin bulb onion	پیازی جمك
Venus, fly trap (fly catcher)	مێشگر
Vertical cypress	سەرووی باڵا ، سەرووی ، ستوونی
Vetch	کزن ، گادانە ، هەرزن
vetch	گاگۆز ، کاڵتاس
Vine stump	بنەمێو
Vineyard	باخی مێو ، رەز
Vinger	سرکە
Violet	بنەوشە ، وەنەوشە
Walnut	گوێز
Water cress	کووزەڵە ، بێزەروو
Water melon	شووتی ، شفتی ، جەبەش
Wax	مۆم ،بەرمیت ، شەمێ
Wax cover	پەردەمێو

Wax disc	ئەستوورکە شەمێ
Weeping willow	شەنگەبی ، شۆڕەبی
Wheat	گەنم
Wheat bran	سۆس
Wheat seed	دەنکە گەنم
Wheat spike	گوڵە گەنم
White nettle	برنجە مشکانە
White wild rue	ئەسپەندەری سپی
Wild alfalfa	وێنجەی دەشتی
Wild almond	چەقالە
Wild basil	ڕێحانە کێویلە
Wild Chamomile	بەیبوونە کێویلە
Wild cherry	بادامە تاڵ
Wild cherry	بەلاڵووك
Wild fig	تەویسکە ، هەنجیری دەشتی
Wild garlic	سیرە کێویلە
Wild leek	قوڕادە
Wild lettuce	کاهووە کەرانە
Wild oat	گیا زریزە

Wild pear	كرۆسك ، بەهیێ ی دەشتی
Wild pistachio	دارەبەن
Wild pistachio	قەزوان
Wild radish	توورۆكە ، ترپۆكە
Wild rue	ئەسپەند،ئەسپەندر . (حرمل،حەرمەل)
Wild rye grass	جۆداس ، چەودەر
Wild saf flower	دڕكە زەردە
Wild saffron	پیشۆك ، پیفۆك
Wild vetch	پاقلە مارانە
Willow	بی ، بنەبی ، داربی
Winter hyacinth autumnal squill	پیازە مارانە
Yellow germander	خاڵە ڕەشە
Zinnia	گوڵە پایزە

ناوی هەندێك لە میوە و سەوزەواتەکان

ناوی ئینگلیزی	ناوی کوردی	ناوی زانستی
Almond	بایەم،بایام،بادەم،بادۆم،بەهیڤ، بهیڤ.	Amygdolus sapp. Rosaceae
Apple	سێو	Nigella Sativa
Apricot	هەڵوژەی زەرد	Armeniaca bulgar
Banana	مەوز،مۆز	Musa sapientum
Barberry	زرشك	Berberis
Barley	جۆ	Hordeum vulgare
Basil	ڕێحان، ڕێحانە	Ocimum basilicum
beet	چەوەندەر	Beta vulgaris
Burdock	عەلی بابا	Arctium lappa
Cardamom	هیل	Elettaria cardamomum
Carrot	گیزەر	Daucus carota
Chamomile	بەیبوون	Chamaemelum nobile
Chickpea	نۆك	Cicer arietinum
Cinnamon	دارچینی	Cinnamomum zelanicum
Clove	مێخەك	caryophillium aro maticus

Coconut	گوێزی هیندی	Cocos nucifera
Coffee	قاوە	Coffea Arabica
Coriander	گژنیژ	Coriangrum sativum
Corn	گەنمە شامی	Zea mays
Cucumber	خەیار	Cucumis sativus
Cumin Seed	زیرەی سەوز	*Cuminum cyminum*
Date	خۆرما	Phoenix dactylitera
Dill	شویت	Aniethum graveolens
Eggplant	باینجان	Solanum Melongena
Faba bean	پاقلە	Faba vulgaris
Fennel	رازیانە	Foeniculum vulgare
Fenugreek	شمڵی	Trigonella gracum
Fig	هەنجیر	Ficus carica
Flax seed	تۆو كەتان	Linum usitatissimum
FLixweld	خاكە شیری	Descurainia Sophia
Garlic	سیر	Allium sativum
Ginger	زەنجەفیل	Zingibar officinale
Grape	ترێ	Vitis

Grapefruit	گریپ فروت	Citrus paradise
Greater celandine	ماميران	Chelidonium majus
Hazelnut	فندق،بندق	Corylus avellana
Hyssop	زۆ فا	Hyssopus Officinalis
Kidney bean	لۆبیا	Phasaeolous vulgaris
Lemon	لیمۆی ترش	Citrus limon
Lentil	نيسك	Lens culinaris medic
Lettuce	کاهوو	lactuca sativa
Liquorice - Licorice	شیرین بەیان	Glycyrrhiza globra
Mango	مانگۆ	Mangifera indica
Nettle	گەزنە	Urtica dioica
Olive	زەیتوون	Olea europaea
Onion	پیاز	Allium cepa
Orange	پرتەقاڵ	Citrus sinensis
Parslery	جا فری	Petroselinum sativum
Peach	قۆخ	Amygdalus persica
Pear	هەرمێ	Pirus communis
Peppermint	نەعنا	Mentha Piperita
Pistachio	فستق،بستە	Pistaca

Pomegranate	هەنار	Punica
Potato	پەتاتە	Solanum tuberosum
Quince	بەهی	Cydonia
Radish	تور	Raphanus sativus
Rice	برنج	Oryza
Saffron	زەعفەران	Crocus sativus
Sesame	کونجی	Sesamus indicum
Soy bean	سۆیا	Soja hispida Moench
Spinach	ئیسپیناخ	Spinacia oleracea
Squash	کولەکە	Lagenaria vulgaris
Sunflower	گوڵە بەرۆژە	Helianthus annus
Tamarind	تەمر هیندی	Tamarindus indica
Tomato	تەماتە	Lycopersicum esculentum
Turmeric	زەردە چەوە	Curcuma longa
Turnip	شێلم	Brassica Napus
Walnut	گوێز	Juglans regia
Watermelon	شووتی	Citrullus vulgaris

سەرچاوەكان

١- دەفتەرچەی ئارشێفی (حەكیم میرزاصدیق چنگیانی).
٢- سەلیقەی كوردەواری: كۆكردنەوەونووسینی
(محمدأمین حسێن): مامۆستا مینە. لەبڵاوكراوەكانی كۆمەڵەی
فەرهەنگی سویدی١٩٩٤
٣- ئارشێفی دكتۆر طاهر بابان.

ناوەڕۆك



حەکیمی کوردەواری

گرنگی دان بە خوێندن ولێکۆڵینەوەی پیشەی حەکیمی ، بریتی نیە تەنها لە باسێکی زانست وزانیاری ولێزانی، بەڵکو لەهەمان کاتدا باسوخواسێکی کۆمەڵایەتیشە، کەدەبێ لەئاستیدا هەڵوێستەیەک بکرێ، چونکە ئەم بابەتە بووە بە مەبەستێکی سەرنجراکێشی کۆمەڵگا و ڕوناکبیری و زانیاری و لێزانی. لیکۆڵینەوەکانی هاوچەرخ و هادەم وای دەچەسپێنێ کە بەردەوامیی ململانێ و دژکاری لە نێوان حەکیمی وپزیشکگەریی نوێ و سەردەم کێبڕکێیەکی نەپچڕاو و بەردەوامە،لەگەڵ ئەودا کە پزیشکگەریی نوێ گەلێ بەرهەمی پڕسوود و گرنگی لەبواری زانستی پزیشکیدا هێناوەتە ئاراوە.

پزیشکگەریی نوێ، واتەماشای نەخۆشی ئەکات کە لەئاکامی هەندێ هۆکاری فەسلەجیدا لە لەشدا پەیدائەبێ، یان ئەو نەخۆشیە ئەگەڕێتەوە بۆ هەندێ هۆکاری دەرەوەی لەش،وەک: میکرۆب، بەکتریا یان ڤایرۆس.

لەکاتێکدا،حەکیمیی کەلەپووری، کێشەی نەخۆشی ئەگەڕێنێتەوە بۆ هەندێ هۆکاری دیکە.گوایا لەشی مرۆڤ بریتیە لە یەکە پێکهاتەیەکی یەکگرتووی پێکەوە چەسپاو، بوارێکی ئێجگارزۆرکەم هەیە ،کۆئەندامە پێکهاتە یەکگیرەکانی لەش، یەکە یەکە، لێک جیانکرێتەوە. بەڵام زانستی پزیشکیی سەردەم،کۆئەندامەکانی لەش، یەکە یەکە، لەیەکتر جیا ئەکاتەوە.

حەکیمی، لەدێرزەمانەوە هەبووە وهەرماوەولەڕەگ دەرنەهێنراوە .ئەم پیشە وزانستە لە باووباپیرانەوە دەماودەم یان دەساودەست بۆ وەچەکانیان ماوەتەوە. زیاتر لەوەش، لەتێکستە دەسنووسە کۆنەکانەوە تائەمڕۆ لەئارادایە وپێوەندیی نێوانیان پتەوە و سوودبەخشە پەیوەندیی نێوان حەکیمی وپزیشکگەریی نوێ،پێوەندییەکی ململانێ و ڕکابەری ولێک دوورکەوتنەوەیە، یان دەبێتە (پەیوەندییەکی) لێک نزیک بوونەوە و یەکتر تەواوکردن.

نرخی 7.000 دینار

9 789922 679242

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٣٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
/TafseerOffice
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com